2020年 9月



Mai

19:20 ~ 20:30

アロマキャンドルヨガ

Tomo

Mai

19:30 ~ 21:00 グルジヨガ

Guruji

YOGA SPAクラススケジュール

025, 201, 7092 電話受付 9:30~19:00





初めての方におススメのクラスです。 (若葉マークの無いクラスも体験受講可能です)

1階レストランHAVAN DININGのイベント情報です。

水曜日の午前のクラスを連続で受講する場合や駐車場が満車の際は海岸駐車場に車を駐車してください。

【 開店時間: クラス開始30分前 閉店時間: 最終クラス終了~15分後 】 水 木

|※ レッスン内容・担当インストラクターは予告なく変更になる場合がございます。 2 3 ナン☆フェス

5 6 【大切なお知らせ】 10:00 ~ 11:10 10:00 ~ 11:10 10:00 ~ 11:10 10:00 ~ 11:10 8:00 ~ 9:10 8:00 ~ 9:10 <u>9/18~21</u> セラピー ビギナー ベーシックハタヨガ ビギナー 朝ヨガ瞑想 朝ヨガ のヨガクラスは Mai Tomoe Tomoko Maiko Mai Aya 定員6名の **1**1:30~12:30 11:30~12:30 11:30 ~ 13:00 11:30~12:30 **1**0:00 ~ 11:10 10:00 ~ 11:10 ご予約制です ストレッチヨガ グルジヨガ ビギナー アーユルウェーダバランスヨカ セラピー ビギナー ※ムーンスタジオで行います。 Tomo Guruji Mai Tomoe Kumiko Kumiko 17:00 ~ 18:00 18:30 ~ 19:40 **18:20 ~ 19:10** 18:20 ~ 19:10 18:30 ~ 19:30 17:00 ~ 18:10 <u>(メンバー様も</u> ベーシックハタヨガ セラピー サウンドメディテーション ベーシックハタヨガ アーユルウェータ、バランスヨカ セラピー ご予約が必要です。) Mai Mai Mai Tomoe Tomo Tomoe 専用予約フォーム 19:45~21:30 19:30 ~ 21:00 19:20 ~ 20:30 ・店頭・電話にて ヨガスパシネマ《夕食付き》 ハタヨガ セラピー ご予約承ります♪ Guruji Tomoe Mai マクロビランチDAY 10 11 12 13 10:00 ~ 11:10 10:00 ~ 11:10 10:00 ~ 11:10 10:00 ~ 11:10 10:00 ~ 11:10 8:00 ~ 9:10 8:00 ~ 9:10 ベーシックハタヨガ セラピー ビギナー ビギナー 朝ヨガ瞑想 朝ヨガ ベーシックハタヨガ Tomoe Kumi Tomoko Maiko Aya Mai Mai 14:00 ~ 15:10 **11:30∼12:30** 11:30 ~ 13:00 11:30~12:30 11:30~12:30 10:00 ~ 11:10 **1**0:00 ~ 11:10 セラピー ビギナー チャクラヨガ ビギナー アーユルウ゛ェータ゛ハ゛ランスヨカ゛ セラピー ストレッチヨガ Kumiko Tomoe Tomo Guruji Mai Tomoe Kumiko 18:30 ~ 19:40 **18:20** ~ 19:10 18:20 ~ 19:10 18:30 ~ 19:30 17:00 ~ 18:00 17:00 ~ 18:10 セラピー ベーシックハタヨガ アーユルウェータ、バランスヨカ セラピー ベーシックハタヨガ マントラ・キルタン Mai Mai Mai Tomoe Tomoe Tomoe 19:20 ~ 20:30 19:30 ~ 21:00 19:20 ~ 20:30 19:45~21:00 アロマキャンドルヨガ グルジヨガ セラピー 料理教室&ディナー シェフ&Mai Tomo Guruji Tomoe 18 【定員6名·要予約】 14 15 カレープレートDAY **(** 【定員6名·要予約】 【定員6名·要予約】 17 Moore 10:00 ~ 11:10 10:00 ~ 11:10 Moons) 8:00 ~ 9:10 10:00 ~ 11:10 10:00 ~ 11:10 10:00 ~ 11:10 8:00 ~ 9:10 セラピー ビギナー ベーシックハタヨガ ビギナー 朝ヨガ ベーシックハタヨガ 朝ヨガ瞑想 Maiko Kumiko Tomoe Kumi Tomoko Aya Tomoe 11:30~12:30 **1**0:00 **~** 11:10 11:30~12:30 **1**1:30~12:30 **14:00** ~ **15:10** 11:30 ~ 13:00 10:00 ~ 11:10 セラピー ビギナー アーユルウェータ、バランスヨカ セラピー ビギナー ストレッチヨガ ハタヨガ Tomo Mai Kumiko Kumiko Kumiko Tomoe Guruji 18:30 ~ 19:40 **1**8:20 ~ 19:10 18:30 ~ 19:30 17:00 **~** 18:00 17:00 **~** 18:10 Shadio Moon 18:20 ~ 19:10 ベーシックハタヨガ サウンドメディテーション ベーシックハタヨガ アーユルウ゛ェータ゛ハ゛ランスヨカ゛ セラピー セラピー Mai Tomo Tomo Tomoe Mai Mai 19:20 ~ 20:30 19:20 ~ 20:30 19:30 ~ 21:00 休講 セラピー アロマキャンドルヨガ チャクラヨガ Tomo Guruji Tomoe 21 南インド料理DAY マクロビランチDAY 23 24 25 26 **27** 10:00 ~ 11:10 YOGASPA DAY 10:00 ~ 11:10 10:00 ~ 11:10 10:00 ~ 11:10 8:00 ~ 9:10 8:00 ~ 9:10 今月のYOGASPA DAYは セラピー ビギナー 朝ヨガ瞑想 朝ヨガ ベーシックハタヨガ ビギナー 『オンラインクラスのみ』 Tomoko Maiko Mai Mai Tomoe <u>の開催となります。</u> Aya 10:00 ~ 11:10 8:00 ~ 9:10 **1**1:30~12:30 11:30 ~ 13:00 11:30~12:30 11:30~12:30 10:00 ~ 11:10 グルジヨガ ビギナー ストレッチヨガ ビギナー アーユルウェータ、バランスヨカ、 セラピー 目から癒すセラピーヨガ Tomoe Tomo Guruji Mai Tomoe Mai Kumiko 10:00 ~ 11:10 18:30 ~ 19:40 **1**8:20 ~ 19:10 18:20 ~ 19:10 18:30 ~ 19:30 17:00 ~ 18:00 17:00 ~ 18:10 アーユルウェータ、バランスヨカ、 セラピー 心の安定を見つけよう ベーシックハタヨガ セラピー マントラ・キルタン ベーシックハタヨガ Mai kumi Mai Mai Tomoe Tomoe Tomoe 11:30 ~ 12:30 19:30 ~ 21:00 19:20 ~ 20:30 19:45~21:00 「いま」に集中する 料理教室&ディナ セラピー ハタヨガ ベーシックハタヨガ シェフ&Mai Tomo Guruji Tomoe クリシュナ・グルジお知らせ HAVAN DININGイベント情報 29 カレープレートDAY **(** 28 30 【月額制】 毎月21日は 10:00 ~ 11:10 10:00 ~ 11:10 10:00 ~ 11:10 YOGA SPA DAY <u>グルジのオンラインクラス</u> ベーシックハタヨガ セラピー ビギナー ←このマークは Kumi Tomoko Maiko 毎月21日は特別クラスを 過去のオンラインクラスの動画や 1階HAVANDININGの 開催しています。 オンラインでしか受けられない 14:00 ~ 15:10 イベント情報です 11:30~12:30 11:30 ~ 13:00 <u>※今月はオンラインクラス</u> 動画クラスをいつでも何度でも セラピー ストレッチヨガ チャクラヨガ 視聴ができるお得なクラスです♡ HAVANDININGのInstagramでも <u>のみの開催となります。</u> 毎日情報発信しています!! Tomoe Tomo Guruji 18:30 ~ 19:40 **18:20** ~ 19:10 ↓詳細はこちら↓ ↓詳細はこちら↓ ↓詳細はこちら↓ ベーシックハタヨガ セラピー