2020年
12月

YOGA SPAクラススケジュール

025. 201. 7092
電話受付 9:30～19:00

【クラスレポート用の写真】【オンラインクラス用の動画】の撮影のあるクラスです。

初めての方におススメのクラスです。
妊婦さんにおススメのクラスです。
一般の方も大歓迎です (^^♪

マタニティおすすめのヨガクラスがスタートします！！

【 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 】

※ 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。

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。

毎月21日は YOGA SPA DAY

毎月21日は特別クラスを開催しています。

↓詳細はこちら↓

月	火	水	木	金	土	日
1 ナン☆フェス	2	3	4	5	6	
10:00 ～ 11:10 セラピー Tomoko	10:00 ～ 11:00 ビギナー Mai	10:00 ～ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya	10:00 ～ 11:10 ビギナー Mai	8:00 ～ 9:10 朝ヨガ瞑想 Mai	8:00 ～ 9:10 朝ヨガ Tomoe	
11:30～12:30 ストレッチヨガ Tomo	11:30 ～ 13:00 チャクラヨガ Guruji	11:30～12:30 ビギナー Mai	11:30～12:30 ｱｰﾕﾙｳﾞｪｰﾀﾞﾊﾞﾗﾝｽﾖｶﾞ Tomoe	10:00 ～ 11:10 セラピー Kumiko	10:00 ～ 11:10 ビギナー Kumiko	
18:30 ～ 19:40 ベーシックハタヨガ Mai	18:20 ～ 19:10 セラピー Mai	18:20 ～ 19:10 マントラ・キルタン Mai	18:30 ～ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe	17:00 ～ 18:00 ｱｰﾕﾙｳﾞｪｰﾀﾞﾊﾞﾗﾝｽﾖｶﾞ Tomoe	17:00 ～ 18:10 セラピー Tomoe	
	19:30 ～ 21:00 グルジヨガ Guruji	19:20 ～ 20:30 セラピー Tomoe	19:45～21:30 ヨガスパシネマ《夕食付き》 Mai			
7	8 マクロビランチDAY	9	10	11	12	13
10:00 ～ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	10:00 ～ 11:10 セラピー Tomoko	10:00 ～ 11:00 ビギナー Mai	10:00 ～ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya	10:00 ～ 11:10 ビギナー Mai	8:00 ～ 9:10 朝ヨガ瞑想 Mai	8:00 ～ 9:10 朝ヨガ Tomoe
14:00 ～ 15:10 セラピー Tomoe	11:30～12:30 ストレッチヨガ Tomo	11:30 ～ 13:00 ハタヨガ Guruji	11:30～12:30 ビギナー Mai	11:30～12:30 ｱｰﾕﾙｳﾞｪｰﾀﾞﾊﾞﾗﾝｽﾖｶﾞ Tomoe	10:00 ～ 11:10 セラピー Kumiko	10:00 ～ 11:10 ビギナー Kumiko
	18:30 ～ 19:40 ベーシックハタヨガ Mai	18:20 ～ 19:10 セラピー Mai	18:20 ～ 19:10 サウンドメディテーション Mai	18:30 ～ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe	17:00 ～ 18:00 ｱｰﾕﾙｳﾞｪｰﾀﾞﾊﾞﾗﾝｽﾖｶﾞ Tomoe	17:00 ～ 18:10 セラピー Tomoe
19:20 ～ 20:30 リラックスヨガ Tomo		19:30 ～ 21:00 チャクラヨガ Guruji	19:20 ～ 20:30 セラピー Tomoe	19:45～21:00 料理教室＆ディナー シェフ＆Mai		
14	15 カレープレートDAY	16	17	18	19	20
10:00 ～ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	10:00 ～ 11:10 セラピー Tomoko	10:00 ～ 11:00 ビギナー Mai	10:00 ～ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya	10:00 ～ 11:10 ビギナー Mai	8:00 ～ 9:10 朝ヨガ瞑想 Mai	8:00 ～ 9:10 朝ヨガ Tomoe
14:00 ～ 15:10 セラピー Tomoe	11:30～12:30 ストレッチヨガ Tomo	11:30 ～ 13:00 グルジヨガ Guruji	11:30～12:30 ビギナー Mai	11:30～12:30 ｱｰﾕﾙｳﾞｪｰﾀﾞﾊﾞﾗﾝｽﾖｶﾞ Tomoe	10:00 ～ 11:10 セラピー Kumiko	10:00 ～ 11:10 ビギナー Kumiko
	18:30 ～ 19:40 ベーシックハタヨガ Mai	18:20 ～ 19:10 セラピー Mai	18:20 ～ 19:10 マントラ・キルタン Mai	18:30 ～ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe	17:00 ～ 18:00 ｱｰﾕﾙｳﾞｪｰﾀﾞﾊﾞﾗﾝｽﾖｶﾞ Tomoe	17:00 ～ 18:10 セラピー Tomoe
19:20 ～ 20:30 リラックスヨガ Tomo		19:30 ～ 21:00 ハタヨガ Guruji	19:20 ～ 20:30 セラピー Tomoe	19:45～21:30 ヨガスパシネマ《夕食付き》 Mai		
21 南インド料理DAY	22 マクロビランチDAY	23	24	25	26	27 年末オンラインイベント
10:00 ～ 11:10 習慣と身体とヨガ Kumi	10:00 ～ 11:10 セラピー Tomoko	10:00 ～ 11:00 ビギナー Mai	10:00 ～ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya	10:00 ～ 11:10 ビギナー Mai	8:00 ～ 9:10 ★チャリティヨガクラス★ 別紙参照 Mai	【 体と心3つの性質を使いこなす ラージャヨガ 】 ※スタジオクラスお休み
14:00 ～ 15:10 タイプ別！肩こりセラピー Kumiko	11:30～12:30 ストレッチヨガ Tomo	11:30 ～ 13:00 チャクラヨガ Guruji	11:30～12:30 ビギナー Mai	11:30～12:30 ｱｰﾕﾙｳﾞｪｰﾀﾞﾊﾞﾗﾝｽﾖｶﾞ Tomoe	10:00 ～ 11:10 セラピー Kumiko	年末年始イベントの ↓詳細はこちら↓
18:30 ～19:10 椅子ヨガ Tomoe	18:30 ～ 19:40 ベーシックハタヨガ Mai	18:20 ～ 19:10 セラピー Mai	18:20 ～ 19:10 サウンドメディテーション Mai	18:30 ～ 19:30 ★チャリティヨガクラス★ 別紙参照 Tomoe	17:00 ～ 18:00 ｱｰﾕﾙｳﾞｪｰﾀﾞﾊﾞﾗﾝｽﾖｶﾞ Tomoe	
19:30 ～ 20:30 癒しのアロマキャンドルヨガ Tomo		19:30 ～ 21:00 グルジヨガ Guruji	19:20 ～ 20:30 セラピー Tomoe	19:45 ～ 21:30 ★クリスマスパーティー★ 別紙参照		
28	29 カレープレートDAY	30	31	【月額制】 グルジのオンライン ヨガクラス	1階レストランイベント情報	トリートメントルーム情報
10:00 ～ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	10:00 ～ 11:10 セラピー Mai	お休み	お休み	レギュラークラスの動画・オンライン限定クラスがいつでも視聴できます♡ ↓詳細はこちら↓	日付横の←このマークは 1階HAVANDINING イベント情報です ↓詳細はこちら↓	Autum&Winterフェア 開催中 健康に悪影響を与える“4つの原因”を整えるトリートメント アロマタッチトリートメント 50分 ￥6.000（税別 ） →10%OFF（12/17迄） フリーパスメンバー特典との併用で 30%OFF
14:00 ～ 15:10 セラピー Tomoe	休講					
	休講					
19:20 ～ 20:30 リラックスヨガ Tomo						