



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(´▽`)

【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。

<p>謹賀新年</p> <p>本年も よろしくお願 いたします。</p> <p>YOGASPA スタッフ一同</p>	<p>毎月21日は YOGA SPA DAY</p> <p>毎月21日は特別クラスを 開催しています。</p> <p>↓詳細はこちら↓</p> 	<p>【月額制】 グルジのオンライン ヨガクラス</p> <p>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♡</p> <p>↓詳細はこちら↓</p> 	<p>1階レストランイベント情報</p> <p>日付横の ←このマークは 1階HAVANDING イベント情報です</p> <p>↓詳細はこちら↓</p> 	<p>お休み</p>	<p>2 新年オンラインイベント</p> <p>【私と“源”の 繋がりに気づく 太陽礼拝・瞑想・哲学】</p> <p>※スタジオクラスお休み</p> <p>年末年始イベントの ↓詳細はこちら↓</p> 	<p>3</p> <p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko</p> <p>17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe</p>
---	--	--	--	-------------------	--	--

4	5 カレープレートDAY 🍲	6	7	8	9	10
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 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko	10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko
19:20 ~ 20:30 リラックスヨガ Tomo	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 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe

11	12 マクロビランチDAY 🍲	13	14	15	16	17
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 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko	10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko
19:20 ~ 20:30 リラックスヨガ Tomo	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 サウンドメデイテーション Mai	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe
		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	18:30 ~ 20:30 サットサンガ 📺 (ヨガカルチャーコミュニティ) Guruji	

18 南インド料理DAY	19 カレープレートDAY 🍲	20	21 南インド料理DAY 🍲	22	23	24
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 前屈を深めよう 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 チャクラヨガ 📺 Guruji	11:30~12:30 後屈の気持ち良さを体験 Mai	11:30~12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko	10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko
19:20 ~ 20:30 リラックスヨガ Tomo	18:30 ~ 19:40 ベーシックハタヨガ Mai	18:20 ~ 19:10 セラピー Mai	19:00 ~ 20:10 ねじりと体側伸ばし Tomoe	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe
		19:30 ~ 21:00 グルジヨガ 📺 Guruji		19:45~21:00 料理教室&ディナー シェフ&Mai		

25	26 マクロビランチDAY 🍲	27	28	29	30	31
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 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko	10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko
19:20 ~ 20:30 リラックスヨガ Tomo	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 サウンドメデイテーション Mai	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe
		19:30 ~ 21:00 チャクラヨガ 📺 Guruji	19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe	19:45~21:30 YOGA SPAディスコ DJ MAI		