

2021年  
2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。

【 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。

| 月                                  | 火                                  | 水                                 | 木                                    | 金   | 土  | 日   |
|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|---|--|---|
| 1                                  | 2                                  | 3                                 | 4                                    | 5   | 6  | 7   |
| 10:00 ~ 11:10<br>ベーシックハタヨガ<br>Kumi | 10:00 ~ 11:10<br>セラピー<br>Tomoko    | 10:00 ~ 11:00<br>ビギナー<br>Mai      | 10:00 ~ 11:10<br>ベーシックハタヨガ<br>Aya    | 10:00 ~ 11:10<br>ビギナー<br>Mai              | 8:00 ~ 9:10<br>朝ヨガ瞑想<br>Mai              | 8:00 ~ 9:10<br>朝ヨガ<br>Tomoe                               |
| 14:00 ~ 15:10<br>セラピー<br>Tomoe     | 11:30 ~ 12:30<br>ストレッチヨガ<br>Tomoko | 11:30 ~ 13:00<br>グルジヨガ<br>Guruji  | 11:30 ~ 12:30<br>ビギナー<br>Mai         | 11:30 ~ 12:30<br>アーユルヴェーダバランスヨガ<br>Tomoe  | 10:00 ~ 11:10<br>セラピー<br>Kumiko          | 10:00 ~ 11:10<br>ビギナー<br>Kumiko                           |
| 19:20 ~ 20:30<br>リラックスヨガ<br>Tomoe  | 18:30 ~ 19:40<br>ベーシックハタヨガ<br>Mai  | 18:20 ~ 19:10<br>セラピー<br>Mai      | 18:20 ~ 19:10<br>マントラ・キルタン<br>Mai    | 18:30 ~ 19:30<br>ベーシックハタヨガ<br>Tomoe       | 17:00 ~ 18:00<br>アーユルヴェーダバランスヨガ<br>Tomoe | 17:00 ~ 18:10<br>セラピー<br>Tomoe                            |
| 8                                  | 9                                  | 10                                | 11                                   | 12  | 13                                       | 14  |
| 10:00 ~ 11:10<br>ベーシックハタヨガ<br>Kumi | 10:00 ~ 11:10<br>セラピー<br>Tomoko    | 10:00 ~ 11:00<br>ビギナー<br>Mai      | 10:00 ~ 11:10<br>ベーシックハタヨガ<br>Aya    | 10:00 ~ 11:10<br>ビギナー<br>Mai              | 8:00 ~ 9:10<br>朝ヨガ瞑想<br>Mai              | 8:00 ~ 9:10<br>朝ヨガ<br>Tomoe                               |
| 14:00 ~ 15:10<br>セラピー<br>Tomoe     | 11:30 ~ 12:30<br>ストレッチヨガ<br>Tomoko | 11:30 ~ 13:00<br>ハタヨガ<br>Guruji   | 11:30 ~ 12:30<br>ビギナー<br>Mai         | 11:30 ~ 12:30<br>アーユルヴェーダバランスヨガ<br>Tomoe  | 10:00 ~ 11:10<br>セラピー<br>Kumiko          | 10:00 ~ 11:10<br>ビギナー<br>Kumiko                           |
| 19:20 ~ 20:30<br>リラックスヨガ<br>Tomoe  | 18:30 ~ 19:40<br>ベーシックハタヨガ<br>Mai  | 18:20 ~ 19:10<br>セラピー<br>Mai      | 18:20 ~ 19:10<br>サウンドメディテーション<br>Mai | 18:30 ~ 19:30<br>ベーシックハタヨガ<br>Tomoe       | 17:00 ~ 18:00<br>アーユルヴェーダバランスヨガ<br>Tomoe | 17:00 ~ 18:10<br>セラピー<br>Tomoe                            |
| 15                                 | 16                                 | 17                                | 18                                   | 19  | 20                                       | 21  |
| 10:00 ~ 11:10<br>ベーシックハタヨガ<br>Kumi | 10:00 ~ 11:10<br>セラピー<br>Tomoko    | 10:00 ~ 11:00<br>ビギナー<br>Mai      | 10:00 ~ 11:10<br>ベーシックハタヨガ<br>Aya    | 10:00 ~ 11:10<br>ビギナー<br>Mai              | 8:00 ~ 9:10<br>朝ヨガ瞑想<br>Mai              | 8:00 ~ 9:10<br>呼吸を深める<br>ストレッチヨガ<br>Tomoe                 |
| 14:00 ~ 15:10<br>セラピー<br>Tomoe     | 11:30 ~ 12:30<br>ストレッチヨガ<br>Tomoko | 11:30 ~ 13:00<br>グルジヨガ<br>Guruji  | 11:30 ~ 12:30<br>ビギナー<br>Mai         | 11:30 ~ 12:30<br>アーユルヴェーダバランスヨガ<br>Tomoe  | 10:00 ~ 11:10<br>セラピー<br>Mai             | 10:00 ~ 11:10<br>良い呼吸のための<br>姿勢改善ヨガ<br>Kumiko             |
| 19:20 ~ 20:30<br>リラックスヨガ<br>Tomoe  | 18:30 ~ 19:40<br>ベーシックハタヨガ<br>Mai  | 18:20 ~ 19:10<br>セラピー<br>Mai      | 18:20 ~ 19:10<br>マントラ・キルタン<br>Mai    | 18:30 ~ 19:30<br>ベーシックハタヨガ<br>Tomoe       | 17:00 ~ 18:00<br>アーユルヴェーダバランスヨガ<br>Tomoe | 17:00 ~ 18:10<br>カラダと心のリラックスヨガ<br>Tomoe                   |
|                                    |                                    | 19:30 ~ 21:00<br>ハタヨガ<br>Guruji   | 19:20 ~ 20:30<br>セラピー<br>Tomoe       | 19:45 ~ 21:30<br>ヨガスパシネマ<br>《夕食付き》<br>Mai |  | 18:30 ~ 20:30<br>サットサンガ<br>(ヨガカルチャー・<br>コミュニティ)<br>Guruji |
| 22                                 | 23                                 | 24                                | 25                                   | 26  | 27                                       | 28  |
| 10:00 ~ 11:10<br>ベーシックハタヨガ<br>Kumi | 10:00 ~ 11:10<br>セラピー<br>Tomoko    | 10:00 ~ 11:00<br>ビギナー<br>Mai      | 10:00 ~ 11:10<br>ベーシックハタヨガ<br>Aya    | 10:00 ~ 11:10<br>ビギナー<br>Mai              | 8:00 ~ 9:10<br>朝ヨガ瞑想<br>Mai              | 8:00 ~ 9:10<br>朝ヨガ<br>Tomoe                               |
| 14:00 ~ 15:10<br>セラピー<br>Tomoe     | 11:30 ~ 12:30<br>ストレッチヨガ<br>Tomoko | 11:30 ~ 13:00<br>チャクラヨガ<br>Guruji | 11:30 ~ 12:30<br>ビギナー<br>Mai         | 11:30 ~ 12:30<br>アーユルヴェーダバランスヨガ<br>Tomoe  | 10:00 ~ 11:10<br>セラピー<br>Kumiko          | 10:00 ~ 11:10<br>ビギナー<br>Kumiko                           |
| 19:20 ~ 20:30<br>リラックスヨガ<br>Tomoe  | 18:30 ~ 19:40<br>ベーシックハタヨガ<br>Mai  | 18:20 ~ 19:10<br>セラピー<br>Mai      | 18:20 ~ 19:10<br>サウンドメディテーション<br>Mai | 18:30 ~ 19:30<br>ベーシックハタヨガ<br>Tomoe       | 17:00 ~ 18:00<br>アーユルヴェーダバランスヨガ<br>Tomoe | 13:00 ~ 16:00<br>クリシュナ・グルジ<br>ヨガワークショップ<br>(要予約)          |
|                                    |                                    | 19:30 ~ 21:00<br>グルジヨガ<br>Guruji  | 19:20 ~ 20:30<br>セラピー<br>Tomoe       | 19:45 ~ 21:00<br>料理教室 & デイナー<br>シェフ & Mai |  | 17:00 ~ 18:10<br>セラピー<br>Tomoe                            |

【マクロビランチ付き】  
“内側からのキレイ”  
を応援する  
1.2月限定!!  
ワークショップ  
詳細・お申込みは  
こちら→

2/9(火)  
アーユルヴェーダ &  
マクロビオティック講座  
~消化力と病気の関係 &  
腸造血・腸の健康が要~



2/23(火・祝)  
手作り醤油  
ワークショップ  
500mlペットボトル1本分  
のお醤油を作ります♡



2/21 YOGASPA DAY  
YOGASPA DAY  
詳細・お申込みは  
↓こちら↓



2/21 サットサンガ  
Gurujiのサットサンガ  
詳細は  
↓こちら↓

