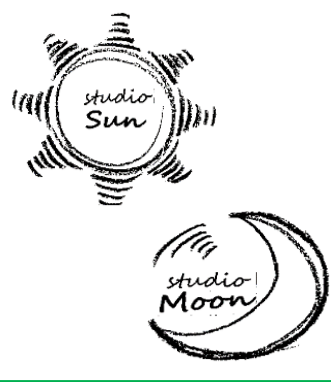


2021年
7月



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】

月 火 水 木 金 土 日

※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>7/24(土) 18:30~</p> <p>月に1回開催！ ヨガのお話を聞く会 【サットサンガ】 詳細は ↓こちら↓</p>  <p>ヨガのお話を聞いて 心を磨こう★</p>			<p>1 ナン☆フェス 10</p> <p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya</p> <p>11:30 ~ 12:30 ビギナー Aya</p> <p>18:20 ~ 19:10 マントラ・キルタン Mai</p> <p>19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe</p>	<p>2</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Mai</p> <p>11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe</p> <p>19:45 ~ 21:30 ヨガスパシネマ 《夕食付き》 Mai</p>	<p>3</p> <p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko</p> <p>17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe</p> <p>18:30 ~ 19:30 デトックス Mai</p>	<p>4</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>	
	<p>5</p> <p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi</p> <p>14:00 ~ 15:10 セラピー Tomoe</p> <p>18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami</p> <p>19:45 ~ 20:45 リラックスヨガ Tomoe</p>	<p>6</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko</p> <p>11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Kumi</p> <p>19:45 ~ 20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai</p>	<p>7</p> <p>8:00 ~ 9:10 チャクラヨガ瞑想 Mai</p> <p>10:30 ~ 12:00 ヨガプラーナヤマ Guruji</p> <p>12:20 ~ 13:00 ヨーガニドラ Mai</p> <p>19:00 ~ 20:30 ヨガセラピー Guruji</p>	<p>8</p> <p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya</p> <p>11:30 ~ 12:30 ビギナー Aya</p> <p>18:20 ~ 19:10 サウンドメディテーション Mai</p> <p>19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe</p>	<p>9</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Mai</p> <p>11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe</p> <p>19:45 ~ 21:00 料理教室&ディナー シェフ&Mai</p>	<p>10 新月</p> <p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko</p> <p>17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe</p> <p>18:30 ~ 19:30 姿勢改善 Mai</p>	<p>11</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>
	<p>12</p> <p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi</p> <p>14:00 ~ 15:10 セラピー Tomoe</p> <p>18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami</p> <p>19:45 ~ 20:45 リラックスヨガ Tomoe</p>	<p>13</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko</p> <p>11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Kumi</p> <p>19:45 ~ 20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai</p>	<p>14</p> <p>8:00 ~ 9:10 チャクラヨガ瞑想 Mai</p> <p>10:30 ~ 12:00 グルジヨガ Guruji</p> <p>12:20 ~ 13:00 サウンドメディテーション Mai</p> <p>19:00 ~ 20:30 ハタヨガ Guruji</p>	<p>15</p> <p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya</p> <p>11:30 ~ 12:30 ビギナー Aya</p> <p>18:20 ~ 19:10 マントラ・キルタン Mai</p> <p>19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe</p>	<p>16</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Mai</p> <p>11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe</p> <p>19:45 ~ 21:30 ヨガスパシネマ 《夕食付き》 Mai</p>	<p>17 【定員6名】</p> <p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Yurika</p> <p>17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Kumi</p> <p>18:30 ~ 19:30 ビギナー Kumi</p>	<p>18 【定員6名】</p> <p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Minami</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi</p> <p>11:30 ~ 13:00 屋外チャリティヨガ 風ヨガ第3回目</p> <p>17:00 ~ 18:10 セラピー Minami</p>
	<p>19 【定員6名】</p> <p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi</p> <p>14:00 ~ 15:10 セラピー Yurika</p> <p>18:30以降のクラスは Sunスタジオ定員18名</p> <p>18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami</p> <p>19:45 ~ 20:45 リラックスヨガ Minami</p>	<p>20</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko</p> <p>11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Kumi</p> <p>19:45 ~ 20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai</p>	<p>21 南インド料理DAY</p> <p>8:00 ~ 9:10 チャクラヨガ瞑想 Mai</p> <p>10:30 ~ 12:00 チャクラヨガ Guruji</p> <p>12:20 ~ 13:00 ヨーガニドラ Mai</p> <p>19:00 ~ 20:30 ヨガプラーナヤマ Guruji</p>	<p>22</p> <p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya</p> <p>11:30 ~ 12:30 ビギナー Aya</p> <p>11:30 ~ 12:45 料理教室&ランチ Mai</p> <p>18:20 ~ 19:10 サウンドメディテーション Mai</p> <p>19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe</p>	<p>23</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Mai</p> <p>11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe</p> <p>19:45 ~ 21:00 料理教室&ディナー シェフ&Mai</p>	<p>24 満月</p> <p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Mai</p> <p>17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe</p> <p>18:30 ~ 20:30 サットサンガ (ヨガカルチャー・コミュニティ) Guruji</p>	<p>25</p> <p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Yurika</p> <p>17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe</p>
	<p>26</p> <p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi</p> <p>14:00 ~ 15:10 セラピー Tomoe</p> <p>18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami</p> <p>19:45 ~ 20:45 リラックスヨガ Tomoe</p>	<p>27</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko</p> <p>11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Kumi</p> <p>19:45 ~ 20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai</p>	<p>28</p> <p>8:00 ~ 9:10 チャクラヨガ瞑想 Mai</p> <p>10:30 ~ 12:00 ヨガセラピー Guruji</p> <p>15:00 ~ 15:45 メディテーション Guruji</p> <p>19:00 ~ 20:30 グルジヨガ Guruji</p>	<p>29</p> <p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya</p> <p>11:30 ~ 12:30 ビギナー Aya</p> <p>18:20 ~ 19:10 マントラ・キルタン Mai</p> <p>19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe</p>	<p>30</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Mai</p> <p>11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe</p> <p>19:45 ~ 21:00 ヨガスパディスコ DJ MAI</p>	<p>31</p> <p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Yurika</p> <p>17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe</p> <p>18:30 ~ 19:30 デトックス Mai</p>	<p>7/17(土)~19(月)</p> <p>通常クラスはMoon スタジオで行います。</p> <p>定員6名のご予約制。 1日1クラスの受講で お願いします。 ヨガスパメンバーのみ 参加が可能です。</p> <p>19日18:30~はSunスタ ジオで開催します。</p> 