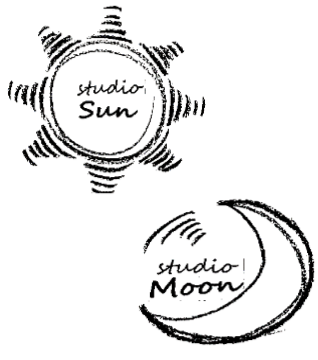


2021年
8月



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。

8/28(土) 18:30~

【屋外チャリティヨガ】

月に1回開催！
ヨガのお話を聞く会
【サットサンガ】

ヨガのお話を聞いて
心を磨こう★

詳細はこちら↓



風ヨガ

5月~9月限定
第3日曜日 11:30
YOGA SPAに集合して
から公園に移動します。
ランチボックス付き
参加費 ¥1,500

別紙参照
事前予約必須

1	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe
	10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko
	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe

2	3	4	5	6	7	8 新月
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko	8:00 ~ 9:10 チャクラヨガ瞑想 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 Kumi	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 Tomoko	10:30 ~ 12:00 ハタヨガ Guruji	11:30 ~ 12:30 ビギナー Aya	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 Mai
18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Kumi	12:20 ~ 13:00 ヨーガニドラ 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
19:45 ~ 20:45 リラクソヨガ Tomoe	19:45 ~ 20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai	19:00 ~ 20:30 チャクラヨガ 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 ~ 19:30 姿勢改善 Mai	
9	10	11	12	13	14	15
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoe	8:00 ~ 9:10 チャクラヨガ瞑想 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 Kumi	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 Mai	10:30 ~ 12:00 ヨガプラーナヤマ Guruji	11:30 ~ 12:30 ビギナー Aya	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
18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Kumi	12:20 ~ 13:00 サウンドメディテーション 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 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	11:30 ~ 13:00 屋外チャリティヨガ 風ヨガ第4回目
19:45 ~ 20:45 リラクソヨガ Tomoe	19:45 ~ 20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai	19:00 ~ 20:30 ヨガセラピー 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	18:30 ~ 19:30 デトックス Mai	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe
16	17	18	19	20	21	22 満月
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko	8:00 ~ 9:10 チャクラヨガ瞑想 Mai	10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Mai	10:00 ~ 11:10 ビギナー Minami	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi	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 Tomoko	10:30 ~ 12:00 グルジヨガ Guruji	11:30 ~ 12:30 ビギナー Tomoe	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
18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Kumi	12:20 ~ 13:00 ヨーガニドラ 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
19:45 ~ 20:45 リラクソヨガ Tomoe	19:45 ~ 20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai	19:00 ~ 20:30 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》 DVD	18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami	
23/30	24/31	25	26	27	28	29
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko	8:00 ~ 9:10 チャクラヨガ瞑想 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 Kumi	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 Tomoko	10:30 ~ 12:00 チャクラヨガ Guruji	11:30 ~ 12:30 ビギナー Aya	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
		15:00 ~ 15:45 メディテーション Guruji	11:30 ~ 12:45 料理教室&ランチ Mai	<メニュー> [中華風ベジ豆腐丼]		
18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Kumi		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 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe
19:45 ~ 20:45 リラクソヨガ Tomoe	19:45 ~ 20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai	19:00 ~ 20:30 ヨガプラーナヤマ 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	18:30 ~ 20:30 サットサンガ (ヨガカルチャー・コミュニティ) Guruji	