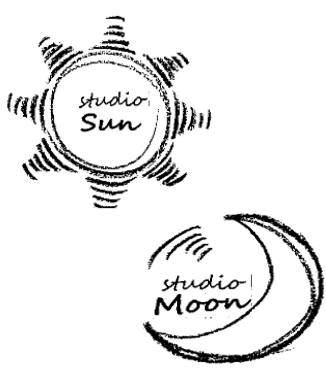


2021年
9月



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。

9/25(土) 18:30~
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↓

【屋外チャリティヨガ】
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 チャクラヨガ瞑想 Mai	2 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya	3 10:00 ~ 11:10 ビギナー Mai	4 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi	5 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe
10:30 ~ 12:00 ヨガセラピー 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 Junko
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
19:00 ~ 20:30 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	18:30 ~ 19:30 姿勢改善 Mai	

6 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	7 ● 新月 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko	8 8:00 ~ 9:10 チャクラヨガ瞑想 Mai	9 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya	10 10:00 ~ 11:10 ビギナー Tomoe	11 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi	12 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 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	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe
19:45 ~ 20:45 リラックスヨガ 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 ~ 21:00 料理教室&ディナー シェフ&Mai	18:30 ~ 19:30 デトックス Mai	

13 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	14 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko	15 8:00 ~ 9:10 チャクラヨガ瞑想 Mai	16 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya	17 【定員6名】 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi	18 【定員6名】 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi	19 【定員6名】 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 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 Aya	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 Kumiko	11:30 ~ 13:00 屋外チャリティヨガ 風ヨガ第5回目
19:45 ~ 20:45 リラックスヨガ 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	休講	18:30 ~ 19:30 ビギナー Yurika	17:00 ~ 18:10 セラピー Yurika

20 【定員6名】 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	21 ○ 満月 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko	22 8:00 ~ 9:10 チャクラヨガ瞑想 Mai	23 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Mai	24 10:00 ~ 11:10 ビギナー Mai	25 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi	26 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe
14:00 ~ 15:10 セラピー Tomo	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 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 Tomoko	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Kumi	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	18:20 ~ 19:10 サウンドメディテーション Mai	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 リラックスヨガ Yurika	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 ~ 21:00 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	

27 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	28 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko	29 8:00 ~ 9:10 チャクラヨガ瞑想 Mai	30 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya	9/17(金)~20(月) 通常クラスはMoon スタジオで行います。 定員6名のご予約制。 1日1クラスのみ 受講をお願いします。 ヨガスパメンバーのみ 参加が可能です。		
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			
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 マントラ・キルタン Mai			
19:45 ~ 20:45 リラックスヨガ 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			