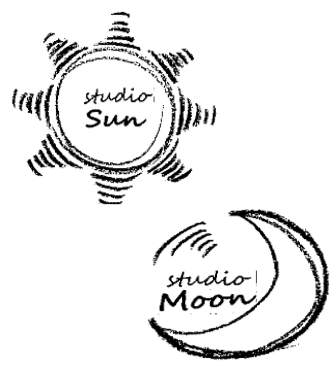


2021年
10月



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。

10/30(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↓



10/9(土)~11(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。



“気づきを高める”YOGA SPA手帳WS

ヨガで大切な“気づき”を高めるYOGA SPA手帳の
使い方をレクチャーするワークショップを開催！

スケジュールと日々の心を整理することで、
“生活の中でのヨガ”を深めましょう☆

【日時・講師】

- ①10/17 9:30~10:30 Tomoe
- ②10/26 13:00~14:00 Mai
- ※お菓子付き

【参加対象者・参加費】

YOGA SPA手帳を購入の方限定
参加費無料

4	5	6 ● 新月	7	8	9 【定員6名】	10 【定員6名】
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 Tomo
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 Tomo
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	17:00 ~ 18:10 セラピー Yurika
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 グルジヨガ 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 ビギナー Yurika	
11 【定員6名】	12	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	8:00 ~ 9:10 チャクラヨガ瞑想 Aya	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 Kumiko	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	YOGA SPA手帳WS 9:30~10:30 Tomoe
18:30 ~ 19:30 ビギナー Kumi	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Kumi	休講	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	10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko
19:45 ~ 20:45 リラックスヨガ Kumi	19:45 ~ 20:30 プラーナヤマ・バンダ Kumi	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	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe
18	19	20 ○ 満月	21	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	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 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 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	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	
25	26	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	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 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 Minami	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	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 ハタヨガ Guruji	19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe	19:45 ~ 21:00 ハロウィン仮装&ディナー DJ 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	

<メニュー>
ベジタリアン"ラーメン"