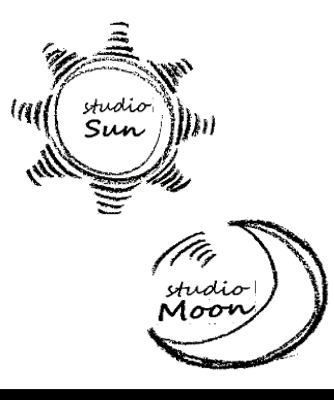


2021年  
11月



# 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。

1	2	3	4	5 ● 新月	6	7
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
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 ヨガプラーナヤマ 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	
8	9	10	11	12 【定員6名】	13 【定員6名】	14 【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 Kaoru	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Yurika
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 Tomo	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 Kumi	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Yurika	17:00 ~ 18:10 セラピー Minami
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	休講	18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoko	
15	16	17	18	19 ○ 満月	20	21
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 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 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	
22	23	24	25	26	27	28
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 Minami	10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko
			11:30 ~ 12:45 料理教室&ランチ Mai	<メニュー> ベジタリアン おでん		
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 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 ~ 20:30 サットサンガ (ヨガカルチャー・コミュニティ) Guruji	
29	30					
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko				11/27(土)18:30~	11/12(金)~14(日)
14:00 ~ 15:10 セラピー Tomoe	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko				月に1回開催! ヨガのお話を聞く会 【サットサンガ】	通常クラスはMoon スタジオで行います。
18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Kumi				ヨガのお話を聞いて 心を磨こう★	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。
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				詳細はこちら↓	

