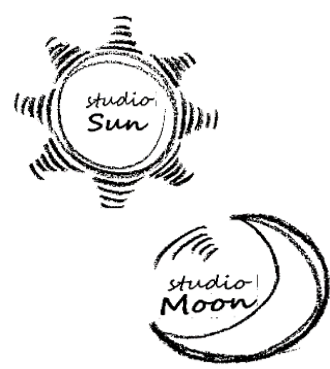
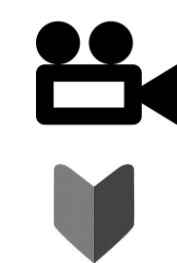


2021年  
12月



# 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。

限定イベント		1	2	3	4 ● 新月	5
<b>12/19 12/21</b> 蜜蝋キャンドル作り ワークショップ (ランチプレート付き) 開催します★ 詳細は店頭チラシを ご覧ください。	<b>12/24 19:45~</b> クリスマスパティー 300円以内のプレゼント ご持参ください。 (ヨガSPAでの購入も可)	8:00 ~ 9:00 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
		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
		12:20 ~ 13:00 ヨーガニドラ Mai	18:20 ~ 19:00 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 ハタヨガ Guruji	19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe	19:45 ~ 21:30 ヨガSPAシネマ 《夕食付き》 Mai	18:30 ~ 19:30 姿勢改善 Mai	
6	7	8	9	10	11	12
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 ~ 9:00 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 サウンドメディテーション Mai	18:20 ~ 19:00 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 ~ 19:30 デトックス Mai	
13	14	15	16	17	18	19 ○ 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 ~ 9:00 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 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 ~ 19:00 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	蜜蝋キャンドルWS 講師: Mai 作成時間: 約40分
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 グルジヨガ Guruji	19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe	19:45 ~ 21:30 ヨガSPA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
20	21 蜜蝋キャンドルWS	22	23	24	25	26
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 ~ 9:00 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
	蜜蝋キャンドルWS 講師: Mai 作成時間: 約40分	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	<クリスマスメニュー> ほうれん草カレー		
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 ~ 19:00 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 チャクラヨガ Guruji	19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe	19:45 ~ 21:00 クリスマスパーティー 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	28	29	30	31	1/3(月)	
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko	YOGA SPA 忘年会2021			YOGA SPA 新年ヨガ会2022	
14:00 ~ 15:10 セラピー Tomoe	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko	内なるパワーを 高めるヒーリング		休み	意志力と自信を 引き上げよう! 太陽礼拝108回	
18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Kumi	詳細はこちら↓		休み	心をお話を聞いて 心を磨こう★ 詳細はこちら↓	
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					