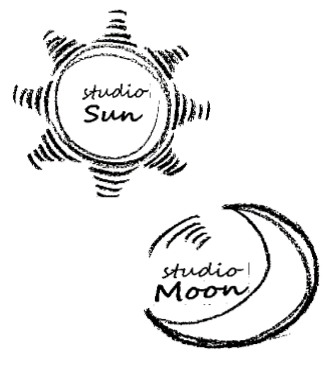


2022年
1月



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。

☆謹賀新年☆

本年も
よろしくお願
いいたします。

YOGASPA
スタッフ一同



冬季 YOGA SPA オンライン 21:00~21:40

火 毎週	メディテーション Mai 呼吸の練習と集中を高めて 眠りの質を上げます。
木 毎週	ヨガニドラ Tomoe 体と脳のリラックス& 疲労回復。 パジャマ参加大歓迎！
日 第2 第4	リラックスヨガ Tomo 就寝前にストレッチと、深い呼 吸で熟睡の準備をしましょう。

※事前のお申し込
みが必要です。
詳細はこちら↓



1	2
休み	休み

3 ○ 新月	4	5	6	7	8	9
YOGA SPA 新年ヨガ会2022 意志力と自信を 引き上げよう！ 太陽礼拝108回 詳細はこちら↓ 	10:00 ~ 11:10 セラピー Mai 11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoe 18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Minami 19:45 ~ 20:45 ビギナー Mai	10:30 ~ 12:00 ヨガプラーナヤマ Guruji 12:20 ~ 13:00 ヨーガニドラ Mai 19:00 ~ 20:30 ヨガセラピー Guruji	10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya 11:30 ~ 12:30 ビギナー Aya 18:20 ~ 19:00 マントラ・キルタン Mai 19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe	10:00 ~ 11:10 ビギナー Mai 11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe 18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe 19:45 ~ 21:30 料理教室&ディナー Mai	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomo 17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe 18:30 ~ 19:30 姿勢改善 Mai	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
10 10:00 ~ 11:30 WS セミプライベート Tomoe 別紙 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi 14:00 ~ 15:10 セラピー Kumiko 18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami 19:45 ~ 20:45 リラックスヨガ Tomoe	11 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko 11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko 18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Minami 19:45 ~ 20:45 ビギナー Mai	12 10:30 ~ 12:00 グルジヨガ Guruji 12:20 ~ 13:00 サウンドメディテーション Mai 19:00 ~ 20:30 ハタヨガ Guruji	13 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya 11:30 ~ 12:30 ビギナー Aya 18:20 ~ 19:00 サウンドメディテーション Mai 19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe	14 10:00 ~ 11:10 ビギナー Mai 11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	15 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko 14:30 ~ 16:30 ヨガスパシネマ 《お菓子付き》 DVD 17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe 18:30 ~ 19:30 デトックス Mai	16 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
17 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi 14:00 ~ 15:10 セラピー Kumiko 18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami 19:45 ~ 20:45 リラックスヨガ Tomoe	18 ○ 満月 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko 11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko 18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Minami 19:45 ~ 20:45 ビギナー Minami	19 10:30 ~ 12:00 チャクラヨガ Guruji 12:20 ~ 13:00 ヨーガニドラ Mai 19:00 ~ 20:30 ヨガプラーナヤマ Guruji	20 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya 11:30 ~ 12:30 ビギナー Aya 18:20 ~ 19:00 マントラ・キルタン Mai 19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe	21 10:00 ~ 11:10 ビギナー Mai 11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe 18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe 19:45 ~ 21:30 ヨガスパシネマ 《夕食付き》 Mai	22 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomo 17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe 18:30 ~ 20:30 サットサンガ サットサンガ (ヨガカルチャー・コミュニティ) Guruji	23 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
24/31 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi 14:00 ~ 15:10 セラピー Kumiko 18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami 19:45 ~ 20:45 リラックスヨガ Tomoe	25 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko 11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko 12:30 ~ 15:00 WS おから味噌WS おから味噌マイスター 18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Minami 19:45 ~ 20:45 ビギナー Mai	26 10:30 ~ 12:00 ヨガセラピー Guruji 12:20 ~ 13:00 サウンドメディテーション Mai 15:00 ~ 15:45 WS メディテーション Guruji 19:00 ~ 20:30 グルジヨガ Guruji	27 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya 11:30 ~ 12:30 ビギナー Aya 18:20 ~ 19:00 サウンドメディテーション Mai 19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe	28 10:00 ~ 11:10 ビギナー Mai 11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe 18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe	29 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi 10:00 ~ 11:10 セラピー Mai 11:30 ~ 12:30 料理教室&ランチ Mai 17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe 18:30 ~ 19:30 プラーナヤマ・バンダ Mai	30 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

別紙参照

<上映>
[ライブオブパイ]

サット
サンガ
詳細はこちら

<メニュー>
身体に優しいキチュリ