

2022年
2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 ● 新月	2	3	4	5	6
	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko	10:30 ~ 12:00 ハタヨガ Guruji	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
	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko	12:20 ~ 13:00 ヨーガニドラ Mai	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 Mai	10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko
	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Minami		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 Junko
	19:45 ~ 20:45 ビギナー 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 Mai	18:30 ~ 19:30 姿勢改善 Mai	
7	8	9	10	11	12	13
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko	10:30 ~ 12:00 ヨガプラーナヤマ Guruji	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	12:20 ~ 13:00 サウンドメディテーション Mai	11:30 ~ 12:30 ビギナー Aya	11:30 ~ 13:00 メディカルアロマ講座 Junko	10:00 ~ 11:10 セラピー Minami	10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko
			別紙参照	11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Mai	14:00 ~ 16:30 ヨガスパシネマ 《お菓子付き》 DVD	<上映> タイタニック
18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Minami		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 ~ 20:45 ビギナー Mai	19:00 ~ 20:30 ヨガセラピー Guruji	19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe		18:30 ~ 19:30 デトックス Mai	
14	15	16	17 ○ 満月	18	19	20
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko	10:30 ~ 12:00 グルジヨガ Guruji	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	12:20 ~ 13:00 ヨーガニドラ Mai	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 Mai	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 Minami		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
19:45 ~ 20:45 リラクソヨガ Tomoe	19:45 ~ 20:45 ビギナー Mai	19:00 ~ 20:30 ハタヨガ 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 プラーナヤマ・バンダ Mai	
21 / 28	22	23	24	25	26	27
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko	10:30 ~ 12:00 チャクラヨガ Guruji	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	12:20 ~ 13:00 サウンドメディテーション Mai	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 Tomo	10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko
別紙参照	12:30 ~ 15:00 お醤油WS 醤油マイスター	15:00 ~ 15:45 メディテーション Guruji			11:30 ~ 12:30 料理教室&ディナー Mai	<メニュー> 簡単サブジカリー
18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Minami		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 ~ 20:45 ビギナー Mai	19:00 ~ 20:30 ヨガプラーナヤマ Guruji	19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe		18:30 ~ 20:30 サットサンガ (ヨガカルチャー・コミュニティ) Guruji	