

2022年  
3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・午後のクラスを連続で受講する場合は海岸駐車場に車を駐車してください。

	1	2	3 新月	4	5	6
<b>東日本震災 チャリティヨガクラス</b>  自身で決めて頂いた クラスの参加料金は 東日本震災 支援の為に団体へ 寄付させて頂きます (詳細は別紙参照)   ↑マークのクラスが対象	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko	10:30 ~ 12:00 ヨガセラピー 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	11:30 ~ 12:30 アナハタチャクラのヨガ Kumiko
	19:45 ~ 20:45 ビギナー Mai	19:00 ~ 20:30 グルジヨガ Guruji	19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe	19:45 ~ 21:00 ひな祭りパーティー Mai & Tomoe	18:30 ~ 19:30 姿勢改善 Mai	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe
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 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 ~ 12:40 スペースを作るヨガ Kumi	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
14:00 ~ 15:10 セラピー Kumiko				11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe		
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 リラックスヨガ Tomoe	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 Junko	19:45 ~ 20:45 キャンドル&シンキングボール Mai	18:30 ~ 19:30 デトックス Mai	
14	15	16	17	18 満月	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 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
11:30 ~ 12:40 心と身体をつなげるフロー Aya	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
14:00 ~ 15:10 セラピー Kumiko					11:30 ~ 13:00 メディカルアロマ講座 Junko	<b>別紙参照</b>
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 リラックスヨガ 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	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	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 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
10:30 ~ 13:00 ランチ付き体験ヨガ 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 Tomo	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 Kaoru
14:00 ~ 15:10 セラピー Tomoe	<b>別紙参照</b>	15:00 ~ 15:45 メディテーション Guruji			11:30 ~ 12:30 料理教室&ランチ Mai	<メニュー> 梅干し入りカレー
18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ 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 祈りのフローヨガ Tomoe	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe
19:45 ~ 20:45 リラックスヨガ Tomoe	19:45 ~ 20:45 ビギナー Mai	19:00 ~ 20:30 ハタヨガ 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	
28	29	30	31	<b>冬季限定</b> YOGA SPAオンライン 今月で最後です。 21:00~21:40 火曜 メディテーション 木曜 ヨガニドラ 2・4日曜リラックスヨガ 詳細はこちら↓ 		<b>4月2日(土)</b> YOGA SPA 10周年イベント <b>【内なる幸福へ上る】</b> サットサンガ マントラ X ヨガ 詳細はこちら↓ 
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			
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			
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			
19:45 ~ 20:45 リラックスヨガ 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			