

2022年
4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。

体験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。

※曜日の午前・午後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。

月		火		水		木		金		土		日	
								1 ○ 新月	2	3			
								10:00 ~ 11:10 ビギナー Mai	YOGA SPA 10周年イベント 【内なる幸福へ上る】 完全予約制 ↓スタジオ受講空き有 10:30~12:45 サットサンガ ~yogaが教える永久的 な幸福についての話~ 	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe			
								11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe		10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko			
								18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe					
								19:45 ~ 20:30 サウンドメディテーション Mai		17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe			
4	5	6	7	8	9	10							
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomo	10:30 ~ 12:00 ヨガセラピー Guruji	10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Tomo	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		10:00 ~ 11:10 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 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 セラピーフロー 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 Kumiko		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 ~ 13:00 WS:春の不調アロマケア Junko(有料)			
18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Minami			19:45 ~ 21:00 料理教室&ディナー Mai	18:20 ~ 19:30 デトックス Mai	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 グルジヨガ Guruji	19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe										
11	12	13	14	15	16	17 ● 満月							
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomo	10:30 ~ 12:00 ハタヨガ Guruji	10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Tomo	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 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			
	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 セラピーフロー Aya	11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	11:30 ~ 12:30 料理教室&ランチ Mai	10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko							
14:00 ~ 15:10 セラピー Kumiko						17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe		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			
18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Minami			19:45 ~ 20:30 サウンドメディテーション Mai	18:20 ~ 19:30 プラーナヤマ・バンダ 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 チャクラヨガ Guruji	19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe										
18	19	20	21	22	23	24							
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomo	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 Tomo	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 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 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 セラピーフロー Aya	11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ 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							
18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Minami			19:45 ~ 21:00 料理教室&ディナー Mai	18:30 ~ 20:30 サットサンガ (神話鑑賞会) Guruji								
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										
25	26	27	28	29	30								
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomo	10:30 ~ 12:00 グルジヨガ Guruji	10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Tomo	10:00 ~ 11:10 ビギナー Mai	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi			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				
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 メディテーション Guruji	11:30 ~ 12:30 セラピーフロー Aya	11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	17:00 ~ 18:00 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			19:45 ~ 21:30 ヨガスパシネマ 《夕食付き》 Mai	18:20 ~ 19:30 姿勢改善 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 ハタヨガ Guruji	19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe										

<メニュー>
ライスフレック