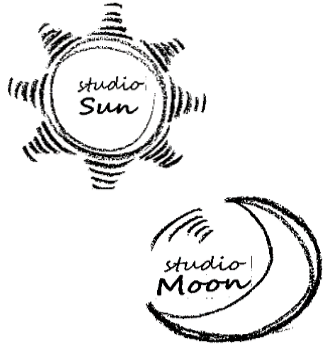
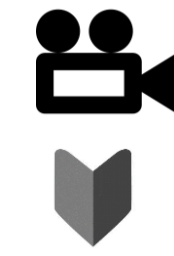


2022年
7月



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。

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。

【お知らせ】

LINE お友達募集中(^_^)

LINE公式 始めました♪

☆登録でクーポンプレゼント
☆お得情報を受け取れる
☆ランチ利用でポイントが貯まる



7/16(土)~18(月)
通常クラスはMoon
スタジオで行います。
定員8名のご予約制。
1日1クラスの受講で
お願いします。
ヨガスパメンバーのみ
参加が可能です。



アロマWS
講師: Junko
2月から始まり
大人気のアロマWS。
日常にハーブを
取り入れもっと
ナチュラルに健康に
なってもらえることを
願っています。

参加費
フリーパス/¥1,100
ドロップイン/¥2,750
ビジター/¥4,400

腸活ヨガWS
講師: Tomo
【自分の腸タイプを知る】
をテーマに
腸をもとに自分自身の体と心
をより深く掘り下げて知るため
のクラスです。
美容・腸活に興味のある方や
便秘・冷え・肌荒れ・
ストレス等改善したい方に
おススメです

参加費
フリーパス/¥550
ドロップイン/¥2,200
ビジター/¥3,850

1	2	3
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
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 ~ 20:30 サウンドメディテーション Mai	18:20 ~ 19:30 デトックス Mai	
4	5	6
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 ヨガプラナーナヤマ Guruji
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
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 ~ 20:45 リラクソヨガ Tomoe	19:45 ~ 20:45 ビギナー Mai	19:30 ~ 21:00 ヨガセラピー Guruji
7	8	9
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 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	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomo
	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Junko	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe
19:20 ~ 20:30 セラピー Mai	19:45 ~ 21:00 料理教室&ディナー Mai & シェフ	18:20 ~ 19:30 プラナーナヤマ・バンダ Mai
10	11	12
8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe	10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	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
11:30 ~ 13:00 アロマWS(有料) Junko	18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Minami
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
13	14	15
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
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
		18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe
19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji	19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe	19:45 ~ 20:30 サウンドメディテーション Mai
16	17	18
[定員8名] 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi	[定員8名] 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Kaoru	10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi
10:00 ~ 11:10 セラピー Tomo	10:00 ~ 11:10 ビギナー Tomo	14:00 ~ 15:10 セラピー Kumiko
17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Minami	17:00 ~ 18:10 セラピー Junko	
18:20 ~ 19:30 姿勢改善 Kumiko		
19	20	21
10:00 ~ 11:10 セラピー Tomo	10:30 ~ 12:00 チャクラヨガ Guruji	10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Piro
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
18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Minami	19:30 ~ 21:00 ヨガプラナーナヤマ Guruji	19:20 ~ 20:30 セラピー Piro
19:45 ~ 20:45 ビギナー Mai		
22	23	24
10:00 ~ 11:10 ビギナー Piro	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Piro
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 Piro	10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko
	11:30 ~ 13:00 料理教室&ランチ Mai	
18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Junko	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Piro	17:00 ~ 18:10 セラピー Piro
19:45 ~ 21:00 料理教室&ディナー Mai & シェフ	18:30 ~ 20:30 サットサンガ (神話鑑賞会) Guruji	
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 Tomo	10:30 ~ 12:00 ヨガセラピー Guruji
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
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 ~ 20:45 リラクソヨガ Tomoe	19:45 ~ 20:45 ビギナー Mai	19:30 ~ 21:00 グルジヨガ Guruji
28	29	30
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 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	10:00 ~ 11:30 腸活ヨガWS(有料) 【自分の腸タイプを知る】 Tomo
	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
19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe	19:45 ~ 21:30 ヨガスパシネマ 《夕食付き》 風の谷のナウシカ	18:20 ~ 19:30 デトックス Mai
31		
8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe		
[定員8名・要予約] 10:00 ~ 11:10 ビギナー Suzuho		
17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe		

[↓ 通常通り・予約不要 ↓]

<メニュー>
フルーツカリー