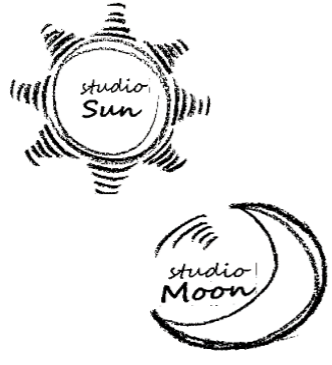


2022年
8月



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。

1	2	3	4	5	6	7	
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	
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	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomo	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			18:30 ~ 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 アロマWS(有料) Junko	
19:45 ~ 20:45 リラクソヨガ Suzuho	19:45 ~ 20:45 ビギナー Mai	19:30 ~ 21:00 チャクラヨガ 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	18:20 ~ 19:30 プラーナヤマ・バンダ Mai	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe	
8	9	10	11	12 ●満月	13	14	
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	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	
14:00 ~ 15:10 セラピー Kumiko	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Suzuho	11:30 ~ 12:10 ヨーガニドラ Mai	11:30 ~ 12:30 セラピー Mai	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 ビギナー Minami	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Minami			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	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	19:30 ~ 20:40 ベーシックハタヨガ Mai	19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe	19:45 ~ 21:00 料理教室&ディナー Mai & シェフ	18:20 ~ 19:30 姿勢改善 Mai		
15	16	17	18	19	20	21	
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	
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	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomo	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			18:30 ~ 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	19:30 ~ 21:00 ヨガセラピー 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	18:20 ~ 19:30 デトックス Mai		
22	23	24	25	26	27 ○新月	28	
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	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 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	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomo	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 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 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	19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji	19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe	19:45 ~ 21:00 料理教室&ディナー Mai & シェフ	18:30 ~ 20:30 サットサンガ (神話鑑賞会) Guruji		
29	30	31	<p>【アロマワークショップ】講師: Junko ▼夏の頭皮トラブル ◎エッセンシャルオイル使用 ◎セルフケアレクチャー ◎健やかな頭皮・髪へ ※詳しくは別紙参照</p> <p>参加費 フリーパス/¥1,100 ドロップイン/¥2,750 ビジター/¥4,400</p>				<p>お友達募集中(^^) LINE公式 ☆お友達登録でクーポンをプレゼント ☆お得情報を受け取れる ☆ランチ利用でポイントが貯まる</p>
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumiko	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomo	10:30 ~ 12:00 チャクラヨガ 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 ヨーガニドラ 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 ヨガプラーナヤマ Guruji					