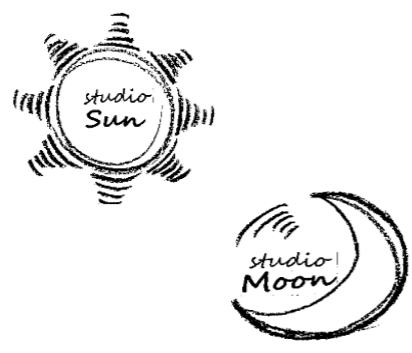


2022年
9月



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。



◎9/16(金)~9/19(月・祝)

◎9/23(金・祝)~9/26(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**です。

・1日1クラスの受講でお願いいたします。

・**ヨガスパメンバーのみ**参加可能です。

1	2	3	4
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Tomo	10:00 ~ 11:10 ビギナー Tomo	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe
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 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
19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe	19:45 ~ 20:30 サウンドメディテーション Tomoe	18:20 ~ 19:30 プラーナヤマ・バンダ Tomoe	

5	6	7	8	9	10 ●満月	11
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
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 Junko	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 リラクソスヨガ Suzuho	19:45 ~ 20:45 ビギナー Minami	19:30 ~ 21:00 グルジヨガ 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	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe

12	13	14	15	16 【予約制】	17 【予約制】	18 【予約制】
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 Minami	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Junko
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 Tomo	10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko	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 Tomoko	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomo	17:00 ~ 18:10 セラピー Kumiko
19:45 ~ 20:45 リラクソスヨガ Tomoe	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 ~ 20:45 リラクソスヨガ Tomoko	18:20 ~ 19:30 姿勢改善 Tomo	

19 【予約制】	20	21	22	23 【予約制】	24 【予約制】	25 【予約制】
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 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 Kumiko	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 Tomo	10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko	10:00 ~ 11:10 ビギナー Tomo
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 ビギナー mai.k	17:00 ~ 18:00 ビギナー Suzuho	17:00 ~ 18:10 セラピー Kumi
19:45 ~ 20:45 リラクソスヨガ Junko	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	休講	18:20 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Kumi	

26 ○新月【予約制】	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
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
18:30 ~ 19:30 ビギナー Tomoe	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
19:45 ~ 20:45 リラクソスヨガ mai.k	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 ~ 21:30 ヨガスパシネマ 《夕食付き》 MAI

【お知らせ】

エッセンシャル
オイルで作る
**アロマ香る
手づくり石鹸WS**
講師: Junko

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

✪防腐剤・着色料・香料
不使用

[参加費]
フリーパス/¥1,100
ドロップイン/¥2,750
ビジター/¥4,400
※詳細別紙

LINE公式
お友達募集中(^^)

QRコード