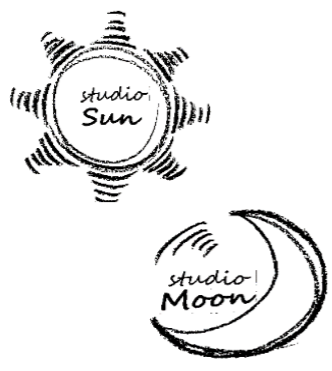


2022年
11月



YOGA SPAクラススケジュール

025. 201. 7092
電話受付 9:30~19:00



グルジクラスを再現するクラスです



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。

水曜日の10:30・12:20のクラスを連続受講する場合や駐車場が満車の際は海岸駐車場をご利用ください。

LINE公式
お友達募集中!!

- 登録で¥300クーポンプレゼント
- お得情報受け取れる
- 食事でポイント貯まる(ランチ・ディナー)
- 毎月クーポン配信中

1	2	3	4 【予約制】	5 【予約制】	6 【予約制】
10:00 ~ 11:10 セラピー Tomo	10:30 ~ 12:00 グルジヨガ Guruji	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe	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 Junko
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	10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumiko	11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Kumiko	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 MAI		11:30 ~ 12:30 セラピーフロー Aya	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 Kumi	17:00 ~ 18:10 セラピー Kumi
19:45 ~ 20:45 ビギナー MAI	19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji	休講		19:45 ~ 20:45 リラックスヨガ Junko	18:20 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Kumi

7	8 ●満月	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 Minami	10:30 ~ 12:00 チャクラヨガ Guruji	10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumiko	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 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 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 今年最後アロマWS Junko(別紙参照)
19:45 ~ 20:45 リラックスヨガ Tomoe	19:45 ~ 20:45 ビギナー MAI	19:30 ~ 21:00 ヨガプラーナヤマ Guruji	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	18:30 ~ 20:30 サットサンガ (神話鑑賞会) Guruji	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe

14	15	16	17	18 【予約制】	19 【予約制】	20 【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 Minami	10:30 ~ 12:00 ヨガセラピー Guruji	10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumiko	10:00 ~ 11:10 ビギナー Kaoru	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ 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 セラピー mai.k	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 リラックスヨガ mai.k	17:00 ~ 18:00 ビギナー mai.k	17:00 ~ 18:10 セラピー Kumi
19:45 ~ 20:45 リラックスヨガ Tomoe	19:45 ~ 20:45 ビギナー MAI	19:30 ~ 21:00 グルジヨガ Guruji	19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe	19:45 ~ 20:45 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	18:20 ~ 19:30 ベーシックプラーナヤマ Kumi	

21	22	23	24 ○新月	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 Minami	※◎マークについて グルジの今までのクラス を再現して行います。		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	10:00 ~ 11:10 ハタヨガ ◎ Kumiko	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 Kumiko	10:00 ~ 11:10 ビギナー MAI
18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Minami	11:30 ~ 12:10 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	19:20 ~ 20:30 チャクラヨガ ◎ 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	

28	29	30	《お知らせ》			
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピー Minami	10:00 ~ 11:10 ヨガプラーナヤマ ◎ MAI	今年最後11/13(日) アロマタッチ トリートメント プチ体験 WS 講師: Junko [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	11月ディナー 営業日 11(金) 12(土) 13(日) ・ 25(金) 26(土) 27(日)	◎11/4(金)~11/6(日) ◎11/18(金)~11/20(日)	
14:00 ~ 15:10 セラピー Kumiko	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko	11:30 ~ 12:10 サウンドメディテーション MAI			通常クラスは Moonスタジオ で行います。 (日曜は午前クラスのみ)	
18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Minami				・ヨガスパメンバーのみ参加可能です。 ・定員8名のご予約優先制です。 ・ご予約は1日1クラスでお願いいたします。	
19:45 ~ 20:45 リラックスヨガ Tomoe	19:45 ~ 20:45 ビギナー MAI	19:20 ~ 20:30 ヨガセラピー ◎ MAI				