

2023年
2月



YOGA SPAクラススケジュール

025. 201. 7092
電話受付 9:30~19:00

YOGA SPA



【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。



初めて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】

※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。

月	火	水	木	金	土	日
2/24(金)ヨガ・アーユルヴェーダWS		1	2	3	4	5
こんな方におすすめ ・アーユルヴェーダを基礎から知りたい ・生活習慣を見直したい ・家族や自分の健康を管理できるようになりたい ・自分のドーシャを知りたい ・いつまでも健康でいたい ↓  講師より もう一度しっかり自分の体質を知り、西洋、東洋医学の違いや不調の原因を学びます。 このワークショップを受講して今まで行っている生活からもっと自分でケアができるようになっていけると良いです。		10:00 ~ 11:10 ヨガプラナヤマ Kumiko	10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumiko	10:00 ~ 11:10 アーユルヴェーダバランスヨガ MAI	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe
		11:30 ~ 12:10 ヨーガニドラ Kumiko	11:30 ~ 12:30 セラピー Tomoe	11:30 ~ 12:30 ビギナー Kaoru	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoe	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 Junko	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe
		19:20 ~ 20:30 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 ~ 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	
6 ●満月	7	8	9	10	11	12
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 ヨガセラピー Minami	10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumiko	10:00 ~ 11:10 アーユルヴェーダバランスヨガ MAI	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 MAI	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	11:30 ~ 12:45 料理教室 & ランチ MAI & シェフ	11:30 ~ 12:30 セラピー Tomoe	11:30 ~ 12:30 ビギナー Kaoru	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoe	10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko
18:30 ~ 19:30 ビギナー mai.k	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 Junko	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe
19:45 ~ 20:45 リラックスヨガ Minami	19:45 ~ 20:45 ビギナー MAI	19:20 ~ 20:30 アーユルヴェーダバランスヨガ MAI	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 プラナヤマ・バンダ MAI	
13	14	15	16	17	18	19
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 グルジヨガ Tomoe	10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumiko	10:00 ~ 11:10 アーユルヴェーダバランスヨガ 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	11:30 ~ 12:10 ヨーガニドラ Tomoe	11:30 ~ 12:30 セラピー Tomoe	11:30 ~ 12:30 ビギナー Kaoru	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoe	10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko
18:30 ~ 19:30 ビギナー mai.k	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 Junko	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe
19:45 ~ 20:45 リラックスヨガ Minami	19:45 ~ 20:45 ビギナー Minami	19:20 ~ 20:30 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 ~ 20:30 サウンドメディテーション MAI	18:20 ~ 19:30 姿勢改善 MAI	
20 ○新月	21	22	23	24	25	26
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 ハタヨガ MAI	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe	10:00 ~ 13:30 WS YOGA・Ayurveda MAI・Tomoe 別紙参照(有料)	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	11:30 ~ 12:10 メディテーション MAI	10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumiko		10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoe	10:00 ~ 11:10 ビギナー MAI
18:30 ~ 19:30 ビギナー mai.k	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Minami		11:30 ~ 12:30 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 Junko	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe
19:45 ~ 20:45 リラックスヨガ Minami	19:45 ~ 20:45 ビギナー MAI	19:20 ~ 20:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe		19:45 ~ 21:00 料理教室 & ディナー MAI & シェフ	18:30 ~ 19:30 サットサンガ勉強会 MAI	
27	28	♡告知♡ 3.11チャリティクラス開催！ テーマ：電気を消そう 8:00 ~ 9:10 光の瞑想 Kumi 10:00 ~ 11:10 祈りのフローヨガ Tomoe 17:00 ~ 18:00 アロマキャンドルヨガ Junko 18:20 ~ 19:30 平和の祈りシンキングボール MAI		今月が最後！ 冬季限定：オンラインヨガクラス 毎週火・木・日 21:00~21:40 ※事前のお申し込みが必要です。 詳細はこちら↓ 		
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピー Minami					
14:00 ~ 15:10 セラピー Kumiko	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko					
18:30 ~ 19:30 ビギナー mai.k	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Minami					
19:45 ~ 20:45 リラックスヨガ Minami	19:45 ~ 20:45 ビギナー MAI					