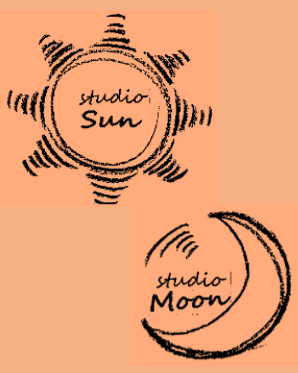


2023年
1月



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。



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	
3 1日	10:00 ~ 11:10 太陽礼拝27回 Minami	4	5	6	7	8	
1/1●満月 1/2 お正月休み	10:00 ~ 11:10 太陽礼拝27回 Tomoko	10:00 ~ 11:10 ヨガセラピー 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	WS YOGA SPA 新年ヨガ会2023 詳細はこちら↓ 	
	11:30 ~ 12:30 太陽礼拝27回 Minami	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		
	18:30 ~ 19:30 太陽礼拝27回 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		
	19:45 ~ 20:45 太陽礼拝27回 MAI	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		
9	10	11	12	13	14	15	
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 MAI	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 Junko	
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 mai.k	
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	19:20 ~ 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		
16	17	18	19	20	21	22 ○新月	
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 ハガヨガ Kumiko	10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ mai.k	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 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 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	11:30 ~ 13:00 アロマ勉強会 Junko	
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	19:20 ~ 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	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe	
23	24	25	26	27	28	29	
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 チャクラヨガ MAI	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 メディテーション MAI	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 Tomoe	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 サットサンガ勉強会 MAI		
30	31	冬季 YOGA SPA オンライン					2023 ☆謹賀新年☆ 本年も よろしくお願 いたします。 YOGASPA スタッフ一同
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピー Minami	火 毎週	メディテーション MAI 呼吸の練習と集中を高めて眠りの質を上げます。	☑21:00~21:40 フリーパス	※事前のお申し込みが必要です。 詳細はこちら↓ 		
14:00 ~ 15:10 セラピー Kumiko	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko	木 毎週	ヨーガニドラ Tomoe 体と脳のリラックス&疲労回復。パジャマ参加大歓迎！	¥1,100			
18:30 ~ 19:30 ビギナー mai.k	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Minami	日	リラックスヨガ Kumiko 就寝前にストレッチと、深い呼吸で熟睡の準備をしましょう。	¥2,200			
19:45 ~ 20:45 リラックスヨガ Minami	19:45 ~ 20:45 ビギナー MAI	3 2・4・5	Gurujの再現クラス MAI ※第2・4は21:00~22:10	¥3,300			