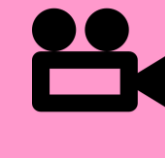


2023年
3月



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
ヨガ・アーユルヴェーダ ワークショップ 3/5(日)10:00～ 健康と幸福の秘訣 ”アーユルヴェーダ”の 基礎を学ぶ講座。 自分の特徴を知ると、 もっと仲良くなれる♡ 不調も自分でケア しましょう！ 	3.11チャリティヨガ 3/11(土)全てのクラスが チャリティクラスです。 参加費は¥1000以上の 寄付制(現金のみ) 集まった全額を 東日本大震災の 被災3県が運営する 基金に寄付します。 どなたでもご参加 いただけます♪ Be good, Do good.	1 10:00～11:10 チャクラヨガ Kumiko 11:30～12:10 ヨーガニドラ Kumiko 19:20～20:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	2 10:00～11:10 ベーシックハタヨガ Kumiko 11:30～12:30 セラピー ♪ Tomoe 19:20～20:30 セラピー ♪ Tomoe	3 10:00～11:10 アーユルヴェーダバランスヨガ MAI 11:30～12:30 ビギナー ♪ MAI 18:30～19:30 ベーシックハタヨガ Junko 19:45～20:30 サウンドメディテーション MAI	4 8:00～9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi 10:00～11:10 セラピー ♪ Tomoe 17:00～18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko 18:20～19:30 デトックス MAI	5 8:00～9:10 朝ヨガ Kumiko 10:00～13:30 YOGA・Ayurveda 基礎編 WS MAI・Tomoe 別紙参照(有料) 17:00～18:10 セラピー ♪ Tomoe
6	7 ●満月	8	9	10	11 3.11チャリティー	12
10:00～11:10 ベーシックハタヨガ Kumi 14:00～15:10 セラピー ♪ Kumiko 18:30～19:30 ビギナー ♪ mai.k 19:45～20:45 リラックスヨガ Minami	10:00～11:10 セラピー ♪ Minami 11:30～12:30 ストレッチヨガ Tomoko 18:30～19:30 ベーシックハタヨガ Minami 19:45～20:45 ビギナー ♪ MAI	10:00～11:10 ヨガプレーナヤマ Minami 11:30～12:45 料理教室&ランチ MAI & シェフ 19:20～20:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	10:00～11:10 ベーシックハタヨガ Kumiko 11:30～12:30 セラピー ♪ Tomoe 19:20～20:30 セラピー ♪ Tomoe	10:00～11:10 アーユルヴェーダバランスヨガ MAI 11:30～12:30 ビギナー ♪ Kaoru 18:30～19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe 19:45～20:30 サウンドメディテーション MAI	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	8:00～9:10 朝ヨガ Tomoe 10:00～11:10 ビギナー ♪ Kumiko 17:00～18:10 セラピー ♪ Tomoe
13	14	15	16	17	18	19
10:00～11:10 ベーシックハタヨガ Kumi 14:00～15:10 セラピー ♪ Kumiko 18:30～19:30 ビギナー ♪ mai.k 19:45～20:45 リラックスヨガ Minami	10:00～11:10 セラピー ♪ Minami 11:30～12:30 ストレッチヨガ Tomoko 18:30～19:30 ベーシックハタヨガ Minami 19:45～20:45 ビギナー ♪ MAI	10:00～11:10 ヨガセラピー Tomoe 11:30～12:10 ヨーガニドラ Tomoe 19:20～20:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	10:00～11:10 ベーシックハタヨガ Kumiko 11:30～12:30 セラピー ♪ Tomoe 19:20～20:30 セラピー ♪ Tomoe	10:00～11:10 アーユルヴェーダバランスヨガ MAI 11:30～12:30 ビギナー ♪ Kaoru 18:30～19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe 19:45～20:30 サウンドメディテーション MAI	8:00～9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi 10:00～11:10 セラピー ♪ Tomoe 17:00～18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko 18:20～19:30 姿勢改善 MAI	8:00～9:10 朝ヨガ Tomoe 10:00～11:10 ビギナー ♪ Kumiko 17:00～18:10 セラピー ♪ Tomoe
20	21	22 ○新月	23	24	25	26
10:00～11:10 ベーシックハタヨガ Kumi 14:00～15:10 セラピー ♪ Kumiko 18:30～19:30 ビギナー ♪ mai.k 19:45～20:45 リラックスヨガ Minami	8:00～9:10 朝ヨガ MAI 10:00～11:10 セラピー ♪ Minami 11:30～12:30 ストレッチヨガ Tomoko 13:00～15:00 お醤油仕込み WS 幻の?!天然醤油作り! ランチ・醤油のお土産付 ～¥4,300・要予約～	10:00～11:10 グルジヨガ  MAI 11:30～12:10 メディテーション  MAI 19:20～20:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	10:00～11:10 ベーシックハタヨガ Kumiko 11:30～12:30 セラピー ♪ Tomoe 19:20～20:30 セラピー ♪ Tomoe	10:00～11:10 アーユルヴェーダバランスヨガ MAI 11:30～12:30 ビギナー ♪ Kaoru 18:30～19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe 19:45～21:00 料理教室&ディナー MAI & シェフ	8:00～9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi 10:00～11:10 セラピー ♪ Tomoe 11:30～13:00 アロマ勉強会 WS Junko 17:00～18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko 18:20～19:30 サットサング勉強会 MAI	8:00～9:10 朝ヨガ Tomoe 10:00～11:30 11周年ギフトクラス Kumiko 17:00～18:10 セラピー ♪ Tomoe
27	28	29	30	31	YOGA SPA11周年記念イベント	
10:00～11:30 11周年ギフトクラス Kumi 14:00～15:10 セラピー ♪ Kumiko 19:00～20:30 11周年ギフトクラス mai.k	10:00～11:10 セラピー ♪ Minami 11:30～13:00 11周年ギフトクラス Tomoko 19:00～20:30 11周年ギフトクラス Minami	10:00～11:10 ハタヨガ Kumiko 11:30～12:10 ヨーガニドラ Kumiko 19:20～20:50 11周年ギフトクラス Junko	10:00～11:10 ベーシックハタヨガ Kumiko 11:30～12:30 セラピー ♪ Tomoe 19:20～20:50 11周年ギフトクラス Tomoe	10:00～11:10 アーユルヴェーダバランスヨガ MAI 11:30～13:00 11周年ギフトクラス Kaoru 18:30～19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe 19:45～21:30 YOGA SPAシネマ MAI	3/26～1週間、「YOGA SPA創立11周年」の 記念ヨガクラス、 【11周年ウィーク・ギフトクラス】を開催します！ 各インストラクターが、YOGA SPAで学び、 ヨガクラスを担当する中でヨガから得たこと などをテーマにしたヨガクラスを行います。 クラスの冒頭では、MAI先生と各インストラクター によるクラステーマや、思い出などの トークセッションをします♪ 通常クラスでは聞けないような話が聞ける チャンスです。ぜひご参加ください★ *参加方法・料金は通常クラスと同様です。	
変則時間	変則時間					