

2023年
4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
<p>YOGA SPAは4月1日に11周年を迎えます。 これまで支えてくださった皆さんに感謝の気持ちを込めて、 お誕生日会を開きます。一緒にお祝いできたら嬉しいです♡</p> <p>4月1日(土)『ヨガスパのお誕生日会』</p> <p>◆11周年記念ヨガ I AM JOY! YOGA / 講師MAI ~喜びに浸り、純粋にヨガを楽しもう!~ ◎16:30~18:00 場所:SUNスタジオ定員20名</p> <p>◆YOGA SPAのお誕生日会パーティー 美味しいインドカレーバイキング & お楽しみ会 ◎18:30~20:30 場所:HAVAN DININD</p>					1	2
					<p>YOGA SPA誕生日会 11周年記念 イベント</p> <p>16:30~18:00 JOY YOGA MAI</p> <p>18:30~20:30 お誕生日会 ★パーティ★</p>	<p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko</p> <p>17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe</p>
3	4	5	6 ●満月	7	8	9
<p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi</p> <p>14:00 ~ 15:10 セラピー Kumiko</p> <p>18:30 ~ 19:30 ビギナー mai.k</p> <p>19:45 ~ 20:45 リラックスヨガ Minami</p>	<p>10:00 ~ 11:10 セラピー Minami</p> <p>11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Minami</p> <p>19:45 ~ 20:45 ビギナー MAI</p>	<p>10:00 ~ 11:10 チャクラヨガ Kumiko</p> <p>11:30~12:10 ヨーガニドラ Kumiko</p> <p>19:20 ~ 20:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe</p>	<p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumiko</p> <p>11:30 ~ 12:30 セラピー Tomoe</p> <p>19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe</p>	<p>10:00 ~ 11:10 アーユルヴェーダバランスヨガ MAI</p> <p>11:30 ~ 12:30 ビギナー Kaoru</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe</p> <p>19:45 ~ 20:30 サウンドメディテーション MAI</p>	<p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoe</p> <p>17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko</p> <p>18:20 ~ 19:30 デトックス MAI</p>	<p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko</p> <p>17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe</p>
10	11	12	13	14	15	16
<p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi</p> <p>14:00 ~ 15:10 セラピー Kumiko</p> <p>18:30 ~ 19:30 ビギナー mai.k</p> <p>19:45 ~ 20:45 リラックスヨガ Minami</p>	<p>10:00 ~ 11:10 セラピー Minami</p> <p>11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Minami</p> <p>19:45 ~ 20:45 ビギナー MAI</p>	<p>10:00 ~ 11:10 ヨガプラーナヤマ Minami</p> <p>11:30 ~ 12:45 料理クラス&ランチ MAI</p> <p>19:20 ~ 20:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe</p>	<p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumiko</p> <p>11:30 ~ 12:30 セラピー Tomoe</p> <p>19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe</p>	<p>10:00 ~ 11:10 アーユルヴェーダバランスヨガ MAI</p> <p>11:30 ~ 12:30 ビギナー Kaoru</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe</p> <p>19:45 ~ 20:30 サウンドメディテーション MAI</p>	<p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoe</p> <p>17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko</p> <p>18:20 ~ 19:30 プラーナヤマ・バンダ MAI</p>	<p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko</p> <p>17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe</p>
17	18	19	20 ○新月	21	22	23
<p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi</p> <p>14:00 ~ 15:10 セラピー Kumiko</p> <p>18:30 ~ 19:30 ビギナー mai.k</p> <p>19:45 ~ 20:45 リラックスヨガ Minami</p>	<p>10:00 ~ 11:10 セラピー Minami</p> <p>11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Minami</p> <p>19:45 ~ 20:45 ビギナー MAI</p>	<p>10:00 ~ 11:10 ヨガセラピー Tomoe</p> <p>11:30 ~ 12:10 ヨーガニドラ Tomoe</p> <p>19:20 ~ 20:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe</p>	<p>10:00 ~ 13:30 『毒素を溜めない 体と心作り編』</p> <p>MAI・Kumiko 別紙参照(有料)</p>	<p>10:00 ~ 11:10 アーユルヴェーダバランスヨガ MAI</p> <p>11:30 ~ 12:30 ビギナー Kaoru</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe</p> <p>19:45 ~ 20:30 サウンドメディテーション MAI</p>	<p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoe</p> <p>17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko</p> <p>18:20 ~ 19:30 サットサंगा勉強会 MAI</p>	<p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko</p> <p>17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe</p>
24	25	26	27	28	29	30
<p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi</p> <p>14:00 ~ 15:10 セラピー Kumiko</p> <p>18:30 ~ 19:30 ビギナー mai.k</p> <p>19:45 ~ 20:45 リラックスヨガ Minami</p>	<p>10:00 ~ 11:10 セラピー Minami</p> <p>11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Minami</p> <p>19:45 ~ 20:45 ビギナー MAI</p>	<p>10:00 ~ 11:10 グルジヨガ MAI</p> <p>11:30 ~ 12:10 メディテーション MAI</p> <p>19:20 ~ 20:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe</p>	<p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumiko</p> <p>11:30 ~ 12:30 セラピー Tomoe</p> <p>19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe</p>	<p>10:00 ~ 11:10 アーユルヴェーダバランスヨガ MAI</p> <p>11:30 ~ 12:30 ビギナー Kaoru</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe</p> <p>19:45 ~ 21:00 料理教室&ディナー MAI</p>	<p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoe</p> <p>17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko</p> <p>18:20 ~ 19:30 姿勢改善 MAI</p>	<p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko</p> <p>17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe</p>