

2023年  
6月



# YOGA SPAクラススケジュール

025. 201. 7092  
電話受付 9:30~19:00



撮影のあるクラスです。

【 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 】

初めての方におススメのクラスです。

※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>国際ヨガの日2023 IN YOGA SPA</p> <p>今年は6/18・6/21の2日間で計12クラス開催</p>			1	2	3	4 ●満月
			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 ~ 12:30 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 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		
5	6	7	8	9	10	11
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 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 MAI
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	17:00 ~ 18:10 セラピー MAI
19:45 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ 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	
12	13	14	15	16	17	18 YOGA DAY
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 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 Kumi	※終日予約制です ●SUNスタジオ ・眼輝美人ヨガ ・インナービューティーヨガ ・気持ちいい開脚  ●MOONスタジオ ・メンズヨガ ・蓮の花瞑想 ・硬い人のヨガ
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 料理クラス&ランチ MAI	11:30 ~ 12:30 セラピー Tomoe	11:30 ~ 12:30 ビギナー Tomoe	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoe	
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	
19:45 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ 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	YOGA DAY前日 休講	
19	20	21 YOGA DAY	22	23	24	25
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピー Minami	※終日予約制です ●SUNスタジオ ・シルシャーサナ ・セルフラブヨガ ・バックバンド攻略  ●MOONスタジオ ・スッキリ鼻うがい ・毎朝太陽礼拝 ・女性の為のセラピーヨガ	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 ~ 12:30 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 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		19:20 ~ 20:30 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 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ Minami	YOGA DAY前日 休講		19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe	19:45 ~ 21:00 料理教室&ディナー MAI	18:20 ~ 19:30 サットサンガ勉強会 MAI	
26	27	28	29	30	6/18(日)・21(水)はヨガクラスの他にも ♡アーユルヴェーダトリートメント ヨガの日限定特別メニュー ♡ためになる学びや体験ができる ワークショップ多数開催 ♡体と心を元気にする商品販売 ・マクロビスイーツ ・地元野菜 ・手作りこんにやく ・他いろいろ 内容盛りだくさんな2日間です♪ 家族やお友達を誘って遊びに来て下さい	
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	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		
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		
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		
19:45 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ 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 ヨガスパシネマ MAI		