

2023年  
5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。



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
1	2	3	4	5	6 ●満月	7
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピー Minami	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ MAI	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ 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	10:00 ~ 11:10 ハタヨガ 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	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoe	10:00 ~ 13:30 『毒素を溜めない 体と心作り編』 WS MAI・Kumiko 別紙参照(有料)
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 ~ 12:10 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	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	19:45 ~ 20:45 ビギナー MAI			17:00 ~ 18:10 ベーシックハタヨガ Tomoe	18:20 ~ 19:30 デトックス MAI	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe
8	9	10	11	12	13	14
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	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 料理クラス&ランチ 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 ~ 20:30 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	
15	16	17	18	19	20 ○新月	21
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 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
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 MAI	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
					11:30 ~ 13:00 アロマ勉強会 Junko/最終回 WS	
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 ~ 20:30 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 MAI	19:20 ~ 20:30 セラピー MAI	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	
22	23	24	25	26	27	28
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 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 ~ 20:30 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 料理教室&ディナー MAI	18:20 ~ 19:30 サットサンガ勉強会 MAI	
29	30	31	スクリーンビュークラス		GWスタンプラリー	
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 ~ 11:30 グルジヨガ スクリーンビュー	過去にグルジが担当したヨガクラスを スタジオの大画面に映して行う特別クラス クリシュナ・グルジオンラインヨガグループ 限定で公開している過去のグルジクラスを 体験できるチャンスです★ Gurujiと一緒にヨガをしましょう！		4/29~5/7までのGW期間中 受講→スタンプ→ご褒美♡がもらえる。 「毎日ヨガ」を習慣にしませんか？	
14:00 ~ 15:10 セラピー Kumiko	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ MAI		グルジオンラインクラス → 受講生随時募集中 FP月会費のお値引きあります！			
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 ~ 20:30 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			<p>① 5日間でカネポット ¥390 のプレゼント ② 9日間で ¥1,000 の商品券プレゼント ※有効期限 2023/7/31</p>	