

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	
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	19:20 ~ 20:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe				

GWスタンプラリー

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？

2023GW スタンプラリー

スタンプ3個
1ポイント

4/29	4/30	5/1	5/2	5/3
5/4	5/5	5/6	5/7	☆

① 5日間でカレーポット ¥390 のプレゼント
② 9日間で¥1,000 の商品券プレゼント

使用有効期限
2023/7/31