

2023年
7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。

8月イベントのお知らせ

BEACH CLEAN & SUN SET YOGA

8/19(土)雨天の場合8/27(日)
17時~ビーチクリーン
YOGA
ディナー

海遊びや花火を楽しんだビーチをみんなで綺麗にしましょう！
波の音を聞きながらビーチヨガをした後はベジタリアンディナーで栄養をチャージ。夏の疲れをリフレッシュできる1日に♪

第3回ヨガアーユルヴェーダ・ワークショップ
体と心にやさしいタイプ別
ライフスタイルと継続のコツ編

健康な体と心を保つ自分に合った生活の仕方
それを習慣とし身につける方法をお伝えします

- ・体質別 ドーシャの乱れの見極め方
- ・それぞれの体質に合った食事法
- ・ディネチャリア(日々の生活習慣)方法

開催日 7月22日(土)
8月 2日(水)

どちらかの日をお選び下さい。

3 ●満月		4		5		6		7		8		9	
10:00 ~ 11:10	ベーシックハタヨガ	10:00 ~ 11:10	セラピー	10:00 ~ 11:10	ヨガセラピー	10:00 ~ 11:10	ベーシックハタヨガ	10:00 ~ 11:10	アーユルヴェーダバランスヨガ	8:00 ~ 9:10	朝ヨガ瞑想	8:00 ~ 9:10	朝ヨガ
	Kumi		Minami		Kumiko		Kumiko		MAI		Kumi		Tomoe
14:00 ~ 15:10	セラピー	11:30 ~ 12:30	ストレッチヨガ	11:30 ~ 12:10	ヨーガニドラ	11:30 ~ 12:30	セラピー	11:30 ~ 12:30	ビギナー	10:00 ~ 11:10	セラピー	10:00 ~ 11:10	ビギナー
	Kumiko		Tomoko		Kumiko		Tomoe		mai.k		Tomoe		Kumiko
18:30 ~ 19:30	ビギナー	18:30 ~ 19:30	ベーシックハタヨガ					18:30 ~ 19:30	ベーシックハタヨガ	17:00 ~ 18:00	アーユルヴェーダバランスヨガ	17:00 ~ 18:10	セラピー
	mai.k		Minami						Tomoe		Junko		Tomoe
19:45 ~ 20:30	アロマキャンドルヨガ	19:45 ~ 20:45	ビギナー	19:20 ~ 20:30	アーユルヴェーダバランスヨガ	19:20 ~ 20:30	セラピー	19:45 ~ 20:30	サウンドメディテーション	18:20 ~ 19:30	アーユルヴェーダバランスヨガ		
	Minami		MAI		Tomoe		Tomoe		MAI		MAI		
10		11		12		13		14		15		16	
10:00 ~ 11:10	ベーシックハタヨガ	10:00 ~ 11:10	セラピー	10:00 ~ 11:10	グルジヨガ	10:00 ~ 11:10	ベーシックハタヨガ	10:00 ~ 11:10	アーユルヴェーダバランスヨガ	8:00 ~ 9:10	朝ヨガ瞑想	8:00 ~ 9:10	朝ヨガ
	Kumi		Minami		Minami		Kumiko		MAI		Kumi		Tomoe
14:00 ~ 15:10	セラピー	11:30 ~ 12:30	ストレッチヨガ	11:30 ~ 12:45	料理クラス&ランチ	11:30 ~ 12:30	セラピー	11:30 ~ 12:30	ビギナー	10:00 ~ 11:10	セラピー	10:00 ~ 11:10	ビギナー
	Kumiko		Tomoko		MAI		Tomoe		mai.k		Tomoe		Kumiko
18:30 ~ 19:30	ビギナー	18:30 ~ 19:30	ベーシックハタヨガ					18:30 ~ 19:30	ベーシックハタヨガ	17:00 ~ 18:00	アーユルヴェーダバランスヨガ	17:00 ~ 18:10	セラピー
	mai.k		Minami						Tomoe		Junko		Tomoe
19:45 ~ 20:30	アロマキャンドルヨガ	19:45 ~ 20:45	ビギナー	19:20 ~ 20:30	アーユルヴェーダバランスヨガ	19:20 ~ 20:30	セラピー	19:45 ~ 20:30	サウンドメディテーション	18:20 ~ 19:30	アーユルヴェーダバランスヨガ		
	Minami		MAI		Tomoe		Tomoe		MAI		MAI		
17		18 ○新月		19		20		21		22		23	
8:00 ~ 9:10	朝ヨガ	10:00 ~ 11:10	セラピー	10:00 ~ 11:10	ハタヨガ	10:00 ~ 11:10	ベーシックハタヨガ	10:00 ~ 11:10	アーユルヴェーダバランスヨガ	8:00 ~ 9:10	朝ヨガ瞑想	8:00 ~ 9:10	朝ヨガ
	Minami		Minami		Tomoe		Kumiko		MAI		Kumi		Tomoe
10:00 ~ 11:10	ベーシックハタヨガ	11:30 ~ 12:30	ストレッチヨガ	11:30 ~ 12:10	ヨーガニドラ	11:30 ~ 12:30	セラピー	11:30 ~ 12:30	ビギナー	10:00 ~ 13:30	ヨガアーユルヴェーダ	10:00 ~ 11:10	ビギナー
	MAI		Tomoko		Tomoe		Tomoe		mai.k		MAI・Tomoe・Kumiko		Kumiko
14:00 ~ 15:10	セラピー	18:30 ~ 19:30	ベーシックハタヨガ					18:30 ~ 19:30	ベーシックハタヨガ	17:00 ~ 18:00	アーユルヴェーダバランスヨガ	17:00 ~ 18:10	セラピー
	Kumiko		Minami						Tomoe		Junko		Tomoe
17:00 ~ 18:10	ビギナー	19:45 ~ 20:45	ビギナー	19:20 ~ 20:30	アーユルヴェーダバランスヨガ	19:20 ~ 20:30	セラピー	19:45 ~ 20:30	サウンドメディテーション	18:20 ~ 19:30	アーユルヴェーダバランスヨガ		
	mai.k		MAI		Tomoe		Tomoe		MAI		MAI		
24/31		25		26		27		28		29		30	
10:00 ~ 11:10	ベーシックハタヨガ	10:00 ~ 11:10	セラピー	10:00 ~ 11:10	チャクラヨガ	10:00 ~ 11:10	ベーシックハタヨガ	10:00 ~ 11:10	アーユルヴェーダバランスヨガ	8:00 ~ 9:10	朝ヨガ瞑想	8:00 ~ 9:10	朝ヨガ
	Kumi		Minami		MAI		Kumiko		MAI		Kumi		Tomoe
14:00 ~ 15:10	セラピー	11:30 ~ 12:30	ストレッチヨガ※要予約	11:30 ~ 12:10	メディテーション	11:30 ~ 12:30	セラピー	11:30 ~ 12:30	ビギナー	10:00 ~ 11:10	セラピー	10:00 ~ 11:10	ビギナー
	Kumiko		Kaoru		MAI		Tomoe		mai.k		Tomoe		Kumiko
18:30 ~ 19:30	ビギナー	18:30 ~ 19:30	ベーシックハタヨガ					18:30 ~ 19:30	ベーシックハタヨガ	17:00 ~ 18:00	アーユルヴェーダバランスヨガ	17:00 ~ 18:10	セラピー
	mai.k		Minami						Tomoe		Junko		Tomoe
19:45 ~ 20:30	アロマキャンドルヨガ	19:45 ~ 20:45	ビギナー	19:20 ~ 20:30	アーユルヴェーダバランスヨガ	19:20 ~ 20:30	セラピー	19:45 ~ 21:00	料理教室&ディナー	18:20 ~ 19:30	アーユルヴェーダバランスヨガ		
	Minami		MAI		Tomoe		Tomoe		MAI		MAI		