

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 Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピー Minami	10:00 ~ 11:10 ヨガセラピー 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 Tomoe	11:30 ~ 12:30 ビギナー mai.k	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		
10		11		12		13		14		15		16	
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 グルジヨガ 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 mai.k	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 姿勢改善 MAI		
17		18 ○新月		19		20		21		22		23	
8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Minami	10:00 ~ 11:10 セラピー Minami	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	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe	10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ MAI	11:30 ~ 12:30 セラピー Tomoe	11:30 ~ 12:30 ビギナー mai.k	10:00 ~ 13:30 ヨガアーユルヴェーダ MAI・Tomoe・Kumiko	10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ MAI	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko	11:30 ~ 12:10 ヨーガニドラ Tomoe	11:30 ~ 12:30 セラピー Tomoe	11:30 ~ 12:30 セラピー Tomoe	10:00 ~ 13:30 WS	14:00 ~ 15:10 セラピー Kumiko	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	18:30 ~ 19:30 サウンドメディテーション MAI	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	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe
17:00 ~ 18:10 ビギナー mai.k	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	19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe	18:20 ~ 19:30 サットサンガ勉強会 MAI	24/31	25	26	27	28	29	30	
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 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 ~ 12:10 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 mai.k	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoe	10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko	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	18:30 ~ 19:30 サウンドメディテーション MAI	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 デトックス MAI	18:20 ~ 19:30 デトックス MAI