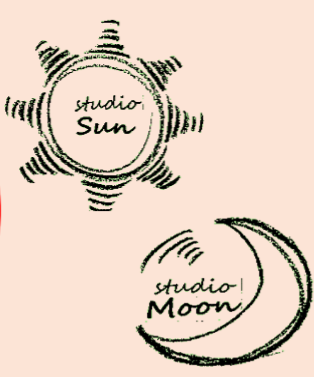


2023年
8月



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
New Class 火曜日 19:45~20:45 ベーシックハタヨガ Ryo 木曜日 18:20~19:10 やさしいヨガ Kaoru 夕方からのクラスが より充実！ご利用 お待ちしております。	1	2 ●満月	3	4	5	6
	10:00 ~ 11:10 セラピー ㊦ Minami	10:00 ~ 13:30 ヨガアーユルヴェーダ ワークショップ・最終章	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 ストレッチヨガ Tomoko	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 MAI・Tomoe・Kumiko 別紙参照(有料)	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 ㊦ Minami		18:20 ~ 19:10 やさしいヨガ ㊦ Kaoru	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 ~ 20:45 ベーシックハタヨガ Ryo	休講	19:30 ~ 20:30 ビギナー ㊦ MAI	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		
7	8	9	10	11	12	13
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 ヨガプレーナヤマ Kumiko	10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumiko	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	11:30 ~ 12:10 ヨーガニドラ Kumiko	11:30 ~ 12:30 セラピー ㊦ Tomoe	10:00 ~ 11:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	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 ビギナー ㊦ Minami		18:20 ~ 19:10 やさしいヨガ ㊦ Kaoru	11:30 ~ 12:30 ビギナー ㊦ mai.k	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko	お盆 休講
19:45 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ ㊦ Minami	19:45 ~ 20:45 ベーシックハタヨガ Ryo	19:20 ~ 20:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	19:30 ~ 20:30 ビギナー ㊦ MAI	17:00 ~ 18:10 ベーシックハタヨガ MAI	18:20 ~ 19:30 プレーナヤマ・バンダ MAI	
14	15	16 ○新月	17	18	19	20
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 ㊦ 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 Tomoe	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 Tomoe	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 ビギナー ㊦ Minami		18:20 ~ 19:10 やさしいヨガ ㊦ Kaoru	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe	17:00~20:00位 ビーチクリーン& サンセットヨガ ディナー付き 別紙参照(有料)	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 ベーシックハタヨガ Ryo	19:20 ~ 20:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	19:30 ~ 20:30 ビギナー ㊦ Tomoe	19:45 ~ 20:30 休講		
21	22	23	24	25	26	27
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 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
14:00 ~ 15:10 セラピー ㊦ Kumiko	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ MAI	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 ㊦ 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 ビギナー ㊦ Minami		18:20 ~ 19:10 やさしいヨガ ㊦ Kaoru	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 ㊦ Junko	19:45 ~ 20:45 ベーシックハタヨガ Ryo	19:20 ~ 20:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	19:30 ~ 20:30 ビギナー ㊦ MAI	19:45 ~ 20:30 サウンドメディテーション MAI	18:20 ~ 19:30 サットサンガ勉強会 MAI	
28	29	30	31 ●満月	<div style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; font-size: 24px; margin: 0;">8月19日(土) 17時~</p> <p style="text-align: center; font-size: 24px; margin: 0;">BEACH CLEAN</p> <p style="text-align: center; font-size: 24px; margin: 0;">&</p> <p style="text-align: center; font-size: 24px; margin: 0;">SUN SET YOGA</p> <p style="text-align: center; font-size: 18px; margin: 0;">参加費 ¥2,200</p> <p style="font-size: 12px; margin: 5px 0;">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♪</p> <p style="font-size: 12px; margin: 5px 0;">※雨天の場合8/27(日) 17時~ ビーチクリーン YOGA ディナー(テイクアウト可)</p> </div>		
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 ㊦ MAI	10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumiko			
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			
18:30 ~ 19:30 ビギナー ㊦ mai.k	18:30 ~ 19:30 ビギナー ㊦ Minami		18:20 ~ 19:10 やさしいヨガ ㊦ Kaoru			
19:45 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ ㊦ Minami	19:45 ~ 20:45 ベーシックハタヨガ Ryo	19:20 ~ 20:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	19:30 ~ 20:30 ビギナー ㊦ MAI			