

2023年
10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。

※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
<p>スワミ・ヴィシュワルパナンダが来日されます！ 本物のヨギーに会ってみてください☆</p> <p>【Swamijiクラスについて】 ●ハタヨガクラスには定員があります。 参加には予約が必要です。 ●スワミジクラスに参加する際は、 参加費とは別にSwamijiへ捧げもの(プ拉萨ード) Blessing Week 又は、寄付をご持参ください。</p>						<p>12月までスワミ・ヴィシュワルパナンダが日本に滞在されます。 スワミジによるヨガクラスやリトリートを行います。 貴重なこの機会に是非ご参加ください！</p>
<p>【 Swamijiクラスについて 】</p> <p>●ハタヨガクラスには定員があります。 参加には予約が必要です。 ●スワミジクラスに参加する際は、 参加費とは別にSwamijiへ捧げもの(プ拉萨ード) Blessing Week 又は、寄付をご持参ください。</p>				<p>【 リトリート 】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・10月21日(土)22日(日) ・11月11日(土)12日(日) ・12月16日(土)17日(日) 		
						<p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko</p> <p>17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe</p>
2	3	4	5	6	7	8
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 ハタヨガ Swamiji ※要予約	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 ~ 12:30 セラピー MAI	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	19:00 ~ 20:30 ハタヨガ Swamiji ※要予約	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 Minami	19:45 ~ 20:45 ベーシックハタヨガ Ryo		19:30 ~ 20:30 ビギナー MAI	19:30 ~ 21:00 Blessing Week Swamiji	18:30 ~ 20:00 Blessing Week Swamiji	18:30 ~ 20:00 Blessing Week Swamiji
9	10	11	12	13	14	15 ○新月
8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Minami	10:00 ~ 11:10 セラピー Minami	10:00 ~ 11:30 ハタヨガ Swamiji ※要予約	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 Kumi	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko		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 MAI	10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko
17:00 ~ 18:10 ビギナー mai.k	18:20 ~ 19:10 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
18:30 ~ 20:00 Blessing Week Swamiji	19:30 ~ 21:00 Blessing Week Swamiji	19:30 ~ 21:00 Blessing Week Swamiji	19:30 ~ 21:00 Blessing Week Swamiji	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	
16	17	18	19	20	21	22
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 ハタヨガ Swamiji ※要予約	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 ~ 12:30 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	19:00 ~ 20:30 ハタヨガ Swamiji ※要予約	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 Minami	19:45 ~ 20:45 ベーシックハタヨガ Ryo		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 プラーナヤマバンダ MAI	
23/30	24/31	25	26	27	28	29 ●満月
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 ハタヨガ Swamiji ※要予約	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 ~ 12:30 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	19:00 ~ 20:30 ハタヨガ Swamiji ※要予約	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 Minami	19:45 ~ 20:45 ベーシックハタヨガ Ryo		19:30 ~ 20:30 ビギナー MAI	19:45 ~ 21:00 料理教室&ディナー MAI	18:20 ~ 19:30 姿勢改善 Junko	18:30 ~ 19:30 サットサンガ勉強会 MAI