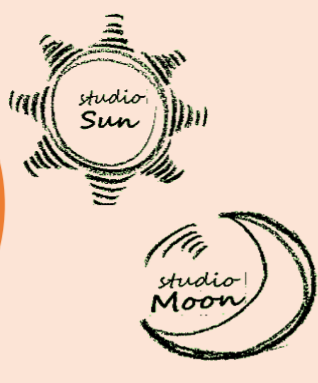


2023年
9月



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		
<p>Beach YOGA @ 関屋浜ビーチ 9/17(日)16:30~18:00 (受付16:00~) ★参加費無料★ 予約不要!</p> <p>秋のビーチでYOGAとサンセットを楽しむ 《ヨガイベント》</p> <p>自然を全身で感じて、体も心も解放して 生きる喜びを感じましょう★</p> <p>お友達やご家族を誘ってご参加ください!</p>				<p>▼持ち物 マットなどの敷き物 (マットのレンタルはありません)</p> <p>▼集合場所 現地集合 (↓の地図を参考にしてください)</p>		1	2	3
				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 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 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 サウンドメディテーション MAI	18:20 ~ 19:30 デトックス MAI			
4	5	6	7	8	9	10		
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 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 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 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	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			
11	12	13	14	15 新月○	16	17		
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 Minami	10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ MAI	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 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	16:30-18:00位 ビーチヨガ @ 関屋浜 参加費無料 別紙参照		
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	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			
18	19	20	21	22	23	24		
8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Minami	10:00 ~ 11:10 セラピー Minami	10:00 ~ 11:10 ヨガセラピー 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 Kumi	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 ビギナー mai.k	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoe	10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko		
14:00 ~ 15:10 セラピー 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		
17:00 ~ 18:10 ビギナー mai.k	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 ~ 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			
25	26	27	28	29 満月●	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 グルジヨガ 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	10月にインドより、 クリシュナ・グルジ のお兄さんである、 僧侶ヴィシュワルパ ナンダスワミジが 来日されます。 スワミジにYOGA SPAのヨガクラスも 担当して頂きます。 この貴重な機会に スワミジが纏う 純粋・厳か・神聖な エネルギーを直接 感じ取って下さい。		
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 mai.k	10:00 ~ 11:10 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	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			
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	19:45 ~ 21:00 ヨガスパシネマ MAI	18:20 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe			