

2023年
12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
12月23日(土)・24日(日) YOGASPA忘年会を開催します! 				1	2	3
<p>▷23日 14:00~16:00 (スタジオ参加特典クラス17:15まで) 講師:グルジ【バガヴァッドギータより学ぶ”バクティ”】 インドより中継 バガヴァッドギータを用いて、信じることや愛についての知識を深めるWSです。</p> <p>▷24日 10:00~12:00 (スタジオ参加特典クラス13:00まで) 講師:スワミジ【バクティプレーナヨガ】 神からの愛をいつも感じる事が出来る呼吸。それをどう受け取り広げていくのか。 物ごとの受け取り方や対処の仕方を学ぶWSです。</p> <p>【スタジオ受講】定員25名 【動画受講】アーカイブのみ。視聴期間12/27~1/8 【参加費】フリーパス:¥11,000(税込) 一般:¥12,100(税込) 【事前予約制】 スワミジとグルジによる特別な忘年会!是非ご参加ください!</p>				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 プラーナヤマ・バンダ 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 ~ 11:30 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.k	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 ヨガニドラ Tomoe	18:20 ~ 19:30 姿勢改善 Junko	
11	12	13 ○新月	14	15	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 ~ 11:30 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 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 ※デトックス Junko	※このマークの クラスは要予約 MOONスタジオ 定員8名です。
18	19	20	21	22	23	24
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	10:00 ~ 13:00 忘年会 WS Suwamiji ※要予約
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	14:00 ~ 17:15 忘年会 WS Guruji ※要予約	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe
18:30 ~ 19:30 ビギナー mai.k	18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami	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		
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		
25	26	27 ●満月	28	29	30	31
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	休講	お正月休み 12/30~1/2	
14:00 ~ 15:10 セラピー Kumiko	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Kumiko	11:30 ~ 12:10 メディテーション MAI	11:30 ~ 12:30 セラピー Tomoe	10:00-13:00 ヨガSPA大掃除 参加者募集中!		
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	参加希望の方は、 スタッフにお声がけください。		
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	お掃除後はお礼の ランチを一緒に 食べましょう★		
					☆新年会☆ 1/7開催 太陽礼拝108回 5会場リレー 詳細は後日 改めます。	12月は寒さや忙しさ で、心身の体調を崩し やすい月です。 こんな時こそYOGA SPAでアンバランスを リセットしましょう。 新年は1/3からです。