

2023年
11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	2	3	4	5		
<p>今月もスワミジによるハタヨガのクラスが開催されます！ 18(土)セラピー ⇒ハタヨガ変更です。 是非ご参加ください☆</p> <p>【Swamijiクラスについて】 ・クラスの定員が決まっております。 店頭やHPからご予約ください。 ・クラスにご参加の際は参加費とは別にスワミジへの捧げもの(プラサード)又は寄付をご持参ください。</p>		<p>10:00 ~ 11:30 ハタヨガ Swamiji ※要予約</p>	<p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumiko</p> <p>11:30 ~ 12:30 セラピー Tomoe</p>	<p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ MAI</p> <p>10:00 ~ 11:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe</p> <p>11:30 ~ 12:30 ビギナー mai.k</p>	<p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoe</p> <p>17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko</p>	<p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe</p> <p>10:00 ~ 11:10 ビギナー Minami</p> <p>17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe</p>		
			<p>19:00 ~ 20:30 ハタヨガ Swamiji ※要予約</p>	<p>18:20 ~ 19:10 やさしいヨガ Kaoru</p> <p>19:30 ~ 20:30 ビギナー MAI</p>	<p>17:00 ~ 18:10 ベーシックハタヨガ MAI</p>	<p>18:20 ~ 19:30 デトックス Junko</p>		
	6	7	8	9	10	11	12	
<p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi</p> <p>14:00 ~ 15:10 セラピー Kumiko</p> <p>18:30 ~ 19:30 ビギナー mai.k</p> <p>19:45 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ Minami</p>	<p>10:00 ~ 11:10 セラピー Minami</p> <p>11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko</p> <p>18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami</p> <p>19:45 ~ 20:45 ベーシックハタヨガ Ryo</p>	<p>10:00 ~ 11:30 ハタヨガ Swamiji ※要予約</p> <p>19:00 ~ 20:30 ハタヨガ Swamiji ※要予約</p>	<p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumiko</p> <p>11:30 ~ 12:30 セラピー Tomoe</p> <p>18:20 ~ 19:10 やさしいヨガ Kaoru</p> <p>19:30 ~ 20:30 ビギナー MAI</p>	<p>10:00 ~ 11:10 アーユルヴェーダバランスヨガ MAI</p> <p>11:30 ~ 12:30 ビギナー mai.k</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe</p> <p>19:45 ~ 20:30 サウンドメディテーション MAI</p>	<p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoe</p> <p>17:00 ~ 18:00 ※アーユルヴェーダバランス Junko</p> <p>18:20 ~ 19:30 ※姿勢改善 Junko</p>	<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> <p>※このマークのクラスは要予約定員8名</p>		
13 ○新月	14	15	16	17	18	19		
<p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi</p> <p>14:00 ~ 15:10 セラピー Kumiko</p> <p>18:30 ~ 19:30 ビギナー mai.k</p> <p>19:45 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ Minami</p>	<p>10:00 ~ 11:10 セラピー Minami</p> <p>11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko</p> <p>18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami</p> <p>19:45 ~ 20:45 ベーシックハタヨガ Ryo</p>	<p>10:00 ~ 11:30 ハタヨガ Swamiji ※要予約</p> <p>19:00 ~ 20:30 ハタヨガ Swamiji ※要予約</p>	<p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumiko</p> <p>11:30 ~ 12:30 セラピー Tomoe</p> <p>18:20 ~ 19:10 やさしいヨガ Kaoru</p> <p>19:30 ~ 20:30 ビギナー MAI</p>	<p>10:00 ~ 11:10 アーユルヴェーダバランスヨガ MAI </p> <p>11:30 ~ 12:30 ビギナー mai.k</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe</p> <p>19:45 ~ 20:30 サウンドメディテーション MAI </p>	<p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi</p> <p>10:00 ~ 11:30 ※要予約ハタヨガ Swamiji</p> <p>17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko</p> <p>18:20 ~ 19:30 プラーナヤマバンダ MAI</p>	<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>		
20	21	22	23	24	25	26		
<p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi</p> <p>14:00 ~ 15:10 セラピー Kumiko</p> <p>18:30 ~ 19:30 ビギナー mai.k</p> <p>19:45 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ Minami</p>	<p>10:00 ~ 11:10 セラピー Minami</p> <p>11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko</p> <p>18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami</p> <p>19:45 ~ 20:45 ベーシックハタヨガ Ryo</p>	<p>10:00 ~ 11:30 ハタヨガ Swamiji ※要予約</p> <p>19:20 ~ 20:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe</p>	<p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe</p> <p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumiko</p> <p>11:30 ~ 12:30 セラピー Tomoe</p> <p>17:00 ~ 18:00 やさしいヨガ Kaoru</p>	<p>10:00 ~ 11:10 アーユルヴェーダバランスヨガ mai.k</p> <p>11:30 ~ 12:30 ビギナー mai.k</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe</p> <p>19:45 ~ 20:30 料理教室 シェフ</p>	<p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoe</p> <p>17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko</p> <p>18:20 ~ 19:30 ビギナー Junko</p>	<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>		
27 ●満月	28	29	30	YOGA SPA忘年会 & 新年会				
<p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi</p> <p>14:00 ~ 15:10 セラピー Kumiko</p> <p>18:30 ~ 19:30 ビギナー mai.k</p> <p>19:45 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ Minami</p>	<p>10:00 ~ 11:10 セラピー Minami</p> <p>11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko</p> <p>18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami</p> <p>19:45 ~ 20:45 ベーシックハタヨガ Ryo</p>	<p>10:00 ~ 11:30 ハタヨガ Swamiji ※要予約</p> <p>19:00 ~ 20:30 ハタヨガ Swamiji ※要予約</p>	<p>10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumiko</p> <p>11:30 ~ 12:30 セラピー Tomoe</p> <p>18:20 ~ 19:10 やさしいヨガ Kaoru</p> <p>19:30 ~ 20:30 ビギナー MAI</p>	<p>【忘年会テーマ】 バクティ(愛)の増やし方</p> <p>2Days開催 12/23(土)14:00-17:15 スワミ・クリシュナ プラーナ ナンダ (インドより中継)</p> <p>12/24(日)10:00-13:00 スワミ・ウイシュワルパ ナンダ</p>			<p>【新年会テーマ】 108回太陽礼拝マラソン</p> <p>1/7(日)8:00~11:00 YOGA SPAの仲間と繋がる 108回太陽礼拝</p> <p>baton予定地 新潟~石川~静岡~インド (仮)</p>	