

2024年  
6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
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p><b>プログラム</b></p> <p>7:30 ~ 受付開始 8:00 ~ アートヨガ Part.1 11:00~ アシュラム式ランチ 12:00~ 自由時間 14:00~ アートヨガ Part.2 17:00~ 記念写真・解散</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>国際ヨガの日 2024 in YOGA SPA 6/21(金)</b></p> </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p>詳細・ ご予約は こちら</p> </div> </div>			<p><b>スワミジススペシャルクラス</b> 6月23日(日)・30日(日) 10:30 ~ 12:00 SUNスタジオ 定員20名、限定クラスです。 受講される方は事前予約をお願いします。</p>		1	2
					8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe
					10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ Tomoe	10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ Kumiko
					17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko	17:00 ~ 18:10 セラピーヨガ Tomoe
					18:20 ~ 19:30 デトックス mai.k	
3	4	5	6 新月○	7	8	9
10:00 ~ 11:10 インドヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ Minami	10:00 ~ 11:10 ハタヨガ Tomoe <span style="background-color: black; color: white; padding: 2px;">復活</span>	10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ Tomoe	10:00 ~ 11:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Minami	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe
14:00 ~ 15:10 セラピーヨガ Kumiko	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ Tomoko	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ Kumiko	11:30 ~ 12:30 やさしいハタヨガ Ryo	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ mai.k	10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ Tomoe	10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ Kumiko
18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ mai.k			18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ Kaoru	18:30 ~ 19:30 インドヨガ Tomoe	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko	17:00 ~ 18:10 セラピーヨガ Tomoe
19:45 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ Minami	19:00 ~ 20:10 やさしいハタヨガ Junko	19:00 ~ 20:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	19:45 ~ 20:45 セラピーヨガ mai.k	19:45 ~ 20:30 ヨーガニドラ Tomoe	18:20 ~ 19:30 姿勢改善 mai.k	
10	11	12	13	14	15	16
10:00 ~ 11:10 インドヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ Minami	10:00 ~ 11:10 ハタヨガ Tomoe	10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ Tomoe	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 セラピーヨガ Kumiko	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ Tomoko	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ Kumiko	11:30 ~ 12:30 やさしいハタヨガ Ryo	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ mai.k	10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ Tomoe	10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ Kumiko
18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ mai.k			18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ Kaoru	18:30 ~ 19:30 インドヨガ Tomoe	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko	17:00 ~ 18:10 セラピーヨガ Tomoe
19:45 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ Minami	19:00 ~ 20:10 やさしいハタヨガ Junko	19:00 ~ 20:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	19:45 ~ 20:45 セラピーヨガ 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	
17	18	19	20	21	22 満月●	23
10:00 ~ 11:10 インドヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ Minami	10:00 ~ 11:10 ハタヨガ MAI	10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ Tomoe	<b>国際ヨガの日</b>	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe
14:00 ~ 15:10 セラピーヨガ Kumiko	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ Tomoko	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ Kumiko	11:30 ~ 12:30 やさしいハタヨガ Ryo		10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ Tomoe	10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ Kumiko
18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ mai.k			<b>ヨガの日準備 休講</b>		17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko	10:30 ~ 12:00 スワミジススペシャルクラス K.P.Swamiji <span style="background-color: black; color: white; padding: 2px;">要予約</span>
19:45 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ Minami	19:00 ~ 20:10 やさしいハタヨガ Junko	19:00 ~ 20:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe			18:20 ~ 19:30 メディテーション MAI	17:00 ~ 18:10 セラピーヨガ Tomoe
24	25	26	27	28	29	30
10:00 ~ 11:10 インドヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ Minami	10:00 ~ 11:10 ハタヨガ MAI	10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ Tomoe	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 セラピーヨガ Kumiko	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ Tomoko	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ Kumiko	11:30 ~ 12:30 やさしいハタヨガ Ryo	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ mai.k	10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ Tomoe	10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ Kumiko
18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ mai.k			18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ Kaoru	18:30 ~ 19:30 インドヨガ Tomoe	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko	10:30 ~ 12:00 スワミジススペシャルクラス K.P.Swamiji <span style="background-color: black; color: white; padding: 2px;">要予約</span>
19:45 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ Minami	19:00 ~ 20:10 やさしいハタヨガ Junko	19:00 ~ 20:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	19:45 ~ 20:45 セラピーヨガ MAI	19:45 ~ 21:00 料理教室 MAI&シェフ	18:20 ~ 19:30 歌うヨガ・キールタン MAI	17:00 ~ 18:10 セラピーヨガ Tomoe