

2018年
5月



YOGA SPAクラススケジュール



025.201.7092

受付 9:30~19:00

SunスタジオとMoonスタジオは当日お知らせ致します。

月 火 水 木 金 土 日
 ※ 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ので、ご了承願います。 ★の数は運動量を表しています

お知らせ
 4/27~5/6まで第2回「ヨガ養成コース」の為Sunスタジオではなく、Moonスタジオ使用となります。この期間のクラスご参加希望の方はご予約下さい。ご協力お願いいたします。

月	火	水	木	金	土	日																							
1 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoe ★ 14:00 ~ 15:10 ビギナー Tomoe ★ 18:20~19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe ★★ 休講	2 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ 11:30~13:00 ハタヨガ Tomoe ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Tomoe ★★	3 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 休講 19:20 ~ 20:30 ビギナー Tomoe ★	4 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★ 18:30~19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:45~20:30 マントラチャンティング Noriko	5 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 11:30~12:30 ハタフロー Kumiko ★★ 17:00 ~ 18:00 ストレッチヨガ Tomoe ★ 休講	6 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Tomoe ★ 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe ★																								
						7 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Kumi ★ 18:30~19:30 ビギナー Tomo ★ 19:50~21:00 リラックスヨガ Mika ★	8 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoe ★ 14:00 ~ 15:10 ビギナー Mai ★ 18:20~19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★ 19:45~20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai ★★★	9 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ 11:30~13:00 グルジヨガ Guruji ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★	10 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 11:30~12:30 サウンドメディテーション Mai ★ 18:20~19:10 インドクッキング コックさん 会場1F 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★	11 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★ 11:30~12:30 親子ヨガ chetan ★ 18:30~19:30 ビギナー Tomoe ★	12 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 11:30~12:30 ハタフロー Kumiko ★★ 17:00 ~ 18:00 ストレッチヨガ Tomoe ★ 18:30~19:40 夜ヨガ瞑想 Mai ★																		
												14 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Kumi ★ 18:30~19:30 ビギナー Tomo ★ 19:50~21:00 リラックスヨガ Mika ★	15 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoe ★ 14:00 ~ 15:10 ビギナー Mai ★ 18:20~19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★ 19:45~20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai ★★★	16 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ 11:30~13:00 グルジヨガ Guruji ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★	17 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 11:30~12:30 サウンドメディテーション Mai ★ 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★	18 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★ 18:30~19:30 ビギナー Tomoe ★ 19:45~20:30 マントラチャンティング Noriko	19 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 11:30~12:30 ハタフロー Kumiko ★★ 17:00 ~ 18:00 ストレッチヨガ Tomoe ★ 休講												
																		21 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Kumi ★ 18:30~19:30 ビギナー Tomo ★ 19:50~21:00 リラックスヨガ Mika ★	22 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoe ★ 14:00 ~ 15:10 ビギナー Mai ★ 18:20~19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★ 19:45~20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai ★★★	23 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ 11:30~13:00 グルジヨガ Guruji ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★	24 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 11:30~12:30 サウンドメディテーション Mai ★ 18:20~19:10 インドクッキング コックさん 会場1F 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★	25 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★ 11:30~12:30 親子ヨガ chetan ★ 18:30~19:30 ビギナー Tomoe ★	26 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 11:30~12:30 ハタフロー Kumiko ★★ 17:00 ~ 18:00 ストレッチヨガ Tomoe ★ 18:30~19:40 夜ヨガ瞑想 Mai ★						
																								28 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Kumi ★ 18:30~19:30 ビギナー Tomo ★ 19:50~21:00 リラックスヨガ Mika ★	29 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoe ★ 14:00 ~ 15:10 ビギナー Mai ★ 18:20~19:30 ベーシックハタヨガ Tomo ★★ 19:45~20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai ★★★	30 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ 11:30~13:00 グルジヨガ Guruji ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:30 ~ 21:00 ハタヨガ Guruji ★★★	31 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 11:30~12:30 サウンドメディテーション Mai ★ 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★	シニア割 65歳以上の皆さま YOGA SPAクラスのメンバーにならなくても¥1,000にて受講できます※特別クラス等を除く ※年齢確認できるものをご持参ください。	親子割 親子ヨガ 親子ヨガクラスのみYOGA SPAクラスのメンバーにならなくても¥1,000で受講できます ※6カ月~2歳までのお子様と一緒に受講できます。

