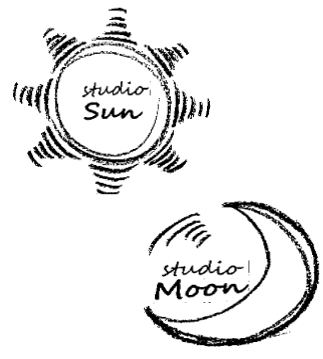


2021年
6月



YOGA SPAクラススケジュール

025. 201. 7092
電話受付 9:30~19:00



【クラスレポート用の写真】
【オンラインクラス用の動画】
の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。

【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】

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。

水曜日の午前のクラスを連続で受講する場合や駐車場が満車の際は海岸駐車場に車を駐車してください。

6月18~20日	1	2	3	4	5	6
通常クラスはMoon スタジオで行います。 ヨガスパメンバーのみ クラス参加が可能 定員6名のご予約制で 1日1クラスの受講 	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko	8:00~9:10 チャクラヨガ瞑想 Mai	10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya	10:00 ~ 11:10 ビギナー Mai	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe
	11:30~12:30 ストレッチヨガ Tomoko	10:30~12:00 ヨガプラーナヤマ Guruji	11:30~12:30 ビギナー Aya	11:30~12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko	10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko
	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Kumi	12:20~13:00 ヨーガニドラ Mai	18:20 ~ 19:10 サウンドメディテーション Mai	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 Tomoe	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe
	19:45~20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai	19:00~20:30 ヨガセラピー Guruji	19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe	19:45~21:30 シネマ・ディナー付き Mai	18:30~19:30 デトックス Mai	
7	8	9	10 新月	11	12	13
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko	8:00~9:10 チャクラヨガ瞑想 Mai	10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya	10:00 ~ 11:10 ビギナー 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 Tomoe	11:30~12:30 ストレッチヨガ Tomoko	10:30~12:00 グルジヨガ Guruji	11:30~12:30 ビギナー Aya	11:30~12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko	10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko
		12:20~13:00 サウンドメディテーション Mai			14:00~15:30 インド支援チャリティヨガ Guruji	
18:30~19:30 ビギナー Minami	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Kumi		18:20 ~ 19:10 マントラ・キルタン Mai	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 Tomoe	17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe
19:45~20:45 リラクソヨガ Tomoe	19:45~20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai	19:00~20:30 ハタヨガ Guruji	19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe	19:45~21:00 料理教室&ディナー Mai	18:30~19:30 姿勢改善 Mai	
14	15	16	17	18 【定員6名】	19 【定員6名】	20 【定員6名】
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko	8:00~9:10 チャクラヨガ瞑想 Mai	10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya	10:00 ~ 11:10 ビギナー Yurika	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Minami
14:00 ~ 15:10 セラピー Tomoe	11:30~12:30 ストレッチヨガ Tomoko	10:30~12:00 チャクラヨガ Guruji	11:30~12:30 ビギナー Aya	11:30~12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Minami	10:00 ~ 11:10 セラピー Yurika	10:00 ~ 11:10 ビギナー Yurika
18:30~19:30 ビギナー Minami	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Kumi	12:20~13:00 ヨーガニドラ Mai	18:20 ~ 19:10 サウンドメディテーション Mai	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Minami	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Kumi	屋外チャリティヨガ 風ヨガ第2回目 別紙参照
19:45~20:45 リラクソヨガ Tomoe	19:45~20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai	19:00~20:30 ヨガプラーナヤマ Guruji	19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe	休講	18:30~19:30 ビギナー Kumi	17:00 ~ 18:10 セラピー Minami
21	22	23	24	25 満月	26	27
国際ヨガの日 限定30名様！！ ①体と心の健康を保つ アーユルヴェーダヨガ ②人間関係を良くする 知識のヨガ ③感情リリースチャクラヨガ ④ビュアベジタリアンフード 食べるヨガ ⑤シャンティへの願いを込 めた祈りと瞑想 詳細・お申込みは ↓こちら↓ 	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko	8:00~9:10 チャクラヨガ瞑想 Mai	10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya	10:00 ~ 11:10 ビギナー Mai	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe
	11:30~12:30 ストレッチヨガ Tomoko	10:30~12:00 ヨガセラピー Guruji	11:30~12:30 ビギナー Aya	11:30~12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko	10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko
		休講	11:30~12:30 料理教室&ランチ Mai		10:00 ~ 11:10 ビギナー Mai	10:00 ~ 11:10 セラピー Yurika
	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Kumi	15:00~15:45 メディテーション Guruji	18:20 ~ 19:10 マントラ・キルタン Mai	19:00~20:30 インド支援チャリティヨガ Swami Dhruv (通訳有)	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	14:00~15:30 インド支援チャリティヨガ Ayurveda Dr (通訳有)
19:45~20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai	19:00~20:30 グルジヨガ Guruji	19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe		18:30 ~ 20:30 サットサンガ (ヨガカルチャー・コミュニティ) Guruji	17:00 ~ 18:30 インド支援チャリティヨガ Guruji	
28	29	30	インド支援チャリティヨガクラス開催！ ヨガ発祥の地[インド]は、新型コロナウイルスの爆発的な 感染の広がりにより危機的状況にあります。 日頃のヨガの恩恵に感謝を込めて、インドへ支援をしませんか？ インドとオンラインで繋ぎ、インドの僧侶である聖者スワミジヤ、 アーユルヴェーダドクターによる貴重なクラスと、 クリシュナ・グルジによるスペシャルヨガクラスを2クラス開催します。 チャリティクラスの参加費は全て寄付となります。 [スタジオ受講] [オンライン受講]各クラスの参加費は¥3,000から(メンバー区分なし) クラスや寄付先の詳細とご予約は別途ご案内します。(全クラス要予約)			【屋外チャリティヨガ】 風 ヨガ 5月~9月限定 第3日曜日11:30 YOGA SPAに集合して から公園に移動します。 ランチボックス付き 参加費 ¥1,500 別紙参照 事前予約必須
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko	8:00~9:10 チャクラヨガ瞑想 Mai	10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya	10:00 ~ 11:10 ビギナー 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 Tomoe	11:30~12:30 ストレッチヨガ Tomoko	10:30~12:00 ハタヨガ Guruji	10:30~12:00 ハタヨガ Guruji	10:30~12:00 ハタヨガ Guruji	10:30~12:00 ハタヨガ Guruji	10:30~12:00 ハタヨガ Guruji
18:30~19:30 ビギナー Minami	18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Kumi	12:20~13:00 ヨーガニドラ Mai	12:20~13:00 ヨーガニドラ Mai	12:20~13:00 ヨーガニドラ Mai	12:20~13:00 ヨーガニドラ Mai	12:20~13:00 ヨーガニドラ Mai
19:45~20:45 リラクソヨガ Tomoe	19:45~20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai	19:00~20:30 チャクラヨガ Guruji	19:00~20:30 チャクラヨガ Guruji	19:00~20:30 チャクラヨガ Guruji	19:00~20:30 チャクラヨガ Guruji	19:00~20:30 チャクラヨガ Guruji