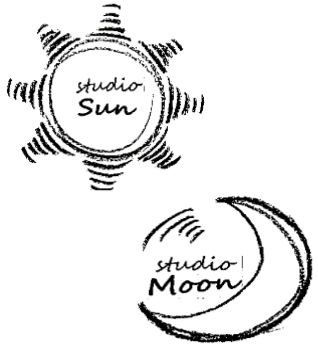
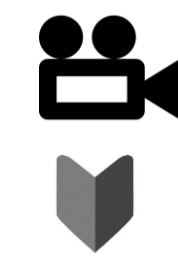


2022年
4月



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。

体験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。

※曜日の午前・午後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。

| | | | | 1 | 2 | 3 |
|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|---|---|--|
| | | | | ○ 新月 | | |
| | | | | 10:00 ~ 11:10 ビギナー Mai | YOGA SPA 10周年イベント 【内なる幸福へ上る】 完全予約制 ↓スタジオ受講空き有 10:30~12:45 サットサンガ ~yogaが教える永久的 な幸福についての話~  | 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe |
| | | | | 11:30 ~ 12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe | | 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko |
| | | | | 18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe | | |
| | | | | 19:45 ~ 20:30 サウンドメディテーション Mai | | 17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe |
| 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 Tomo | 10:30 ~ 12:00 ヨガセラピー Guruji | 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Tomo | 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 Kumiko | 11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko | 12:20 ~ 13:00 サウンドメディテーション Mai | 11:30 ~ 12:30 セラピーフロー Tomo | 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 Tomo | 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko |
| 18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami | 18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Minami | | | 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 | 11:30~13:00 WS:春の不調アロマケア Junko(有料) |
| 19:45 ~ 20:45 リラックスヨガ Tomoe | 19:45 ~ 20:45 ビギナー Mai | 19:00 ~ 20:30 グルジヨガ Guruji | 19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe | 19:45 ~ 21:00 料理教室&ディナー Mai | 18:20 ~ 19:30 デトックス Mai | 17:00 ~ 18:10 セラピー Tomoe |
| 11 | 12 | 13 | 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 Tomo | 10:30 ~ 12:00 ハタヨガ Guruji | 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Tomo | 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 | 12:20 ~ 13:00 ヨーガニドラ Mai | 11:30 ~ 12:30 セラピーフロー 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 Mai | 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko |
| 14:00 ~ 15:10 セラピー Kumiko | | | | | 11:30~12:30 料理教室&ランチ Mai | <メニュー> ライスフレーク |
| 18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami | 18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Minami | | | 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 リラックスヨガ Tomoe | 19:45 ~ 20:45 ビギナー Mai | 19:00 ~ 20:30 チャクラヨガ Guruji | 19:20 ~ 20:30 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 | |
| 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 Tomo | 10:30 ~ 12:00 ヨガプラーナヤマ Guruji | 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Tomo | 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 Kumiko | 11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko | 12:20 ~ 13:00 サウンドメディテーション Mai | 11:30 ~ 12:30 セラピーフロー 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 Tomo | 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko |
| 18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami | 18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Minami | | | 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 リラックスヨガ Tomoe | 19:45 ~ 20:45 ビギナー Mai | 19:00 ~ 20:30 ヨガセラピー 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 ~ 20:30 サットサンガ (神話鑑賞会) Guruji | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi | 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomo | 10:30 ~ 12:00 グルジヨガ Guruji | 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Tomo | 10:00 ~ 11:10 ビギナー Mai | 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi | |
| 14:00 ~ 15:10 セラピー Kumiko | 11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko | 12:20 ~ 13:00 メディテーション Guruji | 11:30 ~ 12:30 セラピーフロー 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 Mai | |
| 18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami | 18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Minami | | | 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 | |
| 19:45 ~ 20:45 リラックスヨガ Tomoe | 19:45 ~ 20:45 ビギナー Mai | 19:00 ~ 20:30 ハタヨガ Guruji | 19:20 ~ 20:30 セラピー Tomoe | 19:45 ~ 21:30 ヨガスパシネマ 《夕食付き》 Mai | 18:20 ~ 19:30 姿勢改善 Mai | |