

2024年
2月

YOGA SPAクラススケジュール

撮影のあるクラスです

※毎週水・木曜日
冬期時間

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
アーユルヴェーダ講座開催決定！ Dr.アシュトシュ・ヤーディ Dr.アナガー・ヤーディが来日されます！ 感情と心の健康に関する知識や技術を深く理解し、 自分や周りの人に対するケアやサポートができるようになります。 アーユルヴェーダDrから直接指導を頂ける貴重な時間☆  アーユルヴェーダ式 ケアサポーター講座 [感情と心のケア編] 講座の詳しい情報↓ 			1	2	3	4
			10:00 ~ 11:10 セラピー ㇏ 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
			11:30 ~ 12:30 ベーシックハタヨガ Ryo	11:30 ~ 12:30 ビギナー ㇏ mai.k	10:00 ~ 11:10 セラピー ㇏ Tomoe	10:00 ~ 11:10 ビギナー ㇏ Kumiko
				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 Junko	17:00 ~ 18:10 セラピー ㇏ Tomoe
			19:00 ~ 20:10 ビギナー ㇏ MAI	19:45 ~ 20:30 サウンドメディテーション MAI	18:20 ~ 19:30 デトックス MAI	
5	6	7	8	9	10 新月○	11
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピー ㇏ Minami	10:00 ~ 11:10 ハタヨガ ㇏ MAI	10:00 ~ 11:10 セラピー ㇏ 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 ㇏ Kumiko	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko	11:30 ~ 12:30 ビギナー ㇏ Kumiko	11:30 ~ 12:30 ベーシックハタヨガ Ryo	11:30 ~ 12:30 ビギナー ㇏ mai.k	10:00 ~ 11:10 セラピー ㇏ Tomoe	10:00 ~ 11:10 ビギナー ㇏ Kumiko
18:30 ~ 19:30 ビギナー ㇏ mai.k	18:30 ~ 19:30 ビギナー ㇏ 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 Junko	17:00 ~ 18:10 セラピー ㇏ Tomoe
19:45 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ ㇏ Minami		19:00 ~ 20:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	19:00 ~ 20:10 ビギナー ㇏ 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	
12	13	14	15	16	17	18
8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Minami	10:00 ~ 11:10 セラピー ㇏ Minami	10:00 ~ 11:10 ハタヨガ ㇏ MAI	10:00 ~ 11:10 セラピー ㇏ 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
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko	11:30 ~ 12:30 ビギナー ㇏ Kumiko	11:30 ~ 12:30 ベーシックハタヨガ Ryo	11:30 ~ 12:30 ビギナー ㇏ mai.k	10:00 ~ 11:10 セラピー ㇏ Tomoe	10:00 ~ 11:10 ビギナー ㇏ Kumiko
14:00 ~ 15:10 セラピー ㇏ Kumiko	18:30 ~ 19:30 ビギナー ㇏ 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 Junko	17:00 ~ 18:10 セラピー ㇏ Tomoe
17:00 ~ 18:10 ビギナー ㇏ mai.k		19:00 ~ 20:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	19:00 ~ 20:10 ビギナー ㇏ MAI	19:45 ~ 20:30 サウンドメディテーション MAI	18:20 ~ 19:30 姿勢改善 MAI	
19	20	21	22	23	24 満月●	25
休館日	10:00 ~ 11:10 セラピー ㇏ Minami	10:00 ~ 11:10 ハタヨガ ㇏ MAI	10:00 ~ 11:10 セラピー ㇏ Tomoe	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ 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	11:30 ~ 12:30 ビギナー ㇏ Kumiko	11:30 ~ 12:30 ベーシックハタヨガ Ryo	10:00 ~ 11:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	10:00 ~ 11:10 セラピー ㇏ Tomoe	10:00 ~ 11:10 ビギナー ㇏ Kumiko
	18:30 ~ 19:30 ビギナー ㇏ Minami			11:30 ~ 12:30 ビギナー ㇏ mai.k	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 ㇏ Tomoe
		19:00 ~ 20:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	19:00 ~ 20:10 ビギナー ㇏ MAI	17:00 ~ 18:10 ベーシックハタヨガ Tomoe	18:20 ~ 19:30 メディテーション ㇏ MAI	
26	27	28	29	アーユルヴェーダ講座【感情と心のケア編】 得られること ・ストレスや感情について理解を深める。 ・自分や家族、他人の心を理解してサポートできるようになる。 ・ストレスケアや感情の対処を行えるようになる。 ・身体的、心的なセルフメンテナンスを学べる。 <オンライン講座>ZOOMライブ配信・録画アーカイブ配信 2/3(土)・2/4(日)・2/10(土)・2/11(日)・2/12(月・祝)・2/17(土)・2/18(日) ※講義開始後も申込可能。 <技術・実践> 対面講座 土日開催と月火開催の2回開催します。どちらか選択。 ☆3/2(土)・3/3(日) ☆3/4(月)・3/5(火) ご興味のある方どなたでもご参加をおまちしています！		
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピー ㇏ Minami	10:00 ~ 11:10 ハタヨガ ㇏ MAI	10:00 ~ 11:10 セラピー ㇏ Tomoe			
14:00 ~ 15:10 セラピー ㇏ Kumiko	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko	11:30 ~ 12:30 ビギナー ㇏ Kumiko	11:30 ~ 12:30 ベーシックハタヨガ Ryo			
18:30 ~ 19:30 ビギナー ㇏ mai.k	18:30 ~ 19:30 ビギナー ㇏ Minami					
19:45 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ ㇏ Minami		19:00 ~ 20:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	19:00 ~ 20:10 ビギナー ㇏ MAI			