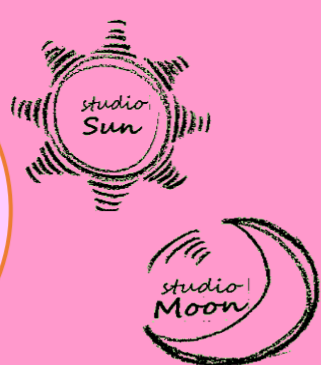


YOGA SPAクラススケジュール

2024年
3月



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="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">Happy anniversary</p> <p style="text-align: center;">YOGA SPA おかげさまで</p> <div style="text-align: center;"> <p>12周年 Big Thanks</p> </div> <p style="text-align: center;">3/20・30 イベント開催♪</p> <p style="text-align: center;">これからもYOGA SPAを よろしくお願い致します。</p> </div>				特別クラス 別紙参			1	2	3
				アーユルヴェーダDr.による マインドフルクッキング	クリスタルサウンド ヒーリング クリスタルボウルなど、 サウンド音浴による ヒーリングクラスです。 日程：9日(土) 時間：18:20-19:30 担当：マーダヴィ (Mitico) 参加費：通常クラス同様 予約：通常クラス同様		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
				2月から開催中の講座内の 「料理レクチャー」への 参加者を限定募集します。			11:30 ~ 12:30 ビギナー ㊄ mai.k	10:00 ~ 11:10 セラピー ㊄ Tomoe	10:00 ~ 11:10 ビギナー ㊄ Kumiko
				日程：3日(日)・5日(火) 時間：13:00~13:30 対象：フリーパスメンバー 参加費：¥1,100(税込) 予約：店頭受け			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	13:00 ~ 13:30 マインドフルクッキング Dr.アナガ 要予約
							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 Tomoe	17:00 ~ 18:10 セラピー ㊄ Tomoe
4	5	6	7	休館日					
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピー ㊄ Kaoru	10:00 ~ 11:10 ハタヨガ ㊄ MAI	10:00 ~ 11:10 セラピー ㊄ Tomoe						
14:00 ~ 15:10 セラピー ㊄ mai.k	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko	11:30 ~ 12:30 ビギナー ㊄ Kumiko	11:30 ~ 12:30 ベーシックハタヨガ Ryo						
18:30 ~ 19:30 ビギナー ㊄ mai.k	13:00 ~ 13:30 マインドフルクッキング Dr.アナガ 要予約								
19:45 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ ㊄ Minami	18:30 ~ 19:30 ビギナー ㊄ 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 ㊄ MAI						
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 ㊄ Minami	10:00 ~ 11:10 ハタヨガ ㊄ MAI	10:00 ~ 11:10 セラピー ㊄ 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 ㊄ Kumiko	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko	11:30 ~ 12:30 ビギナー ㊄ Kumiko	11:30 ~ 12:30 ベーシックハタヨガ Ryo	11:30 ~ 12:30 ビギナー ㊄ mai.k	10:00 ~ 11:10 セラピー ㊄ Tomoe	10:00 ~ 11:10 ビギナー ㊄ Kumiko			
18:30 ~ 19:30 ビギナー ㊄ mai.k	18:30 ~ 19:30 ビギナー ㊄ 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 ㊄ Tomoe			
19:45 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ ㊄ 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 ㊄ 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				
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 ㊄ Minami	8:00 ~ 9:10 ハタヨガ ㊄ MAI	10:00 ~ 11:10 セラピー ㊄ 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 ㊄ Kumiko	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko	12周年イベント 10:30 ~ 12:30 別紙参照 K・P・Swamiji	11:30 ~ 12:30 ベーシックハタヨガ Ryo	11:30 ~ 12:30 ビギナー ㊄ mai.k	10:00 ~ 11:10 セラピー ㊄ Tomoe	10:00 ~ 11:10 ビギナー ㊄ Kumiko			
18:30 ~ 19:30 ビギナー ㊄ mai.k	18:30 ~ 19:30 ビギナー ㊄ 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 ㊄ Tomoe		
19:45 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ ㊄ Minami		17:00 ~ 18:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	19:00 ~ 20:10 ビギナー ㊄ MAI	19:45 ~ 21:00 料理教室&ディナー MAI	18:20 ~ 19:30 メディテーション ㊄ MAI				
25 満月 ●	26	27	28	29	30	31			
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピー ㊄ Minami	10:00 ~ 11:10 ハタヨガ ㊄ MAI	10:00 ~ 11:10 セラピー ㊄ Tomoe	10:00 ~ 11:10 アーユルヴェーダバランスヨガ MAI	12周年イベント 8:00 ~ 11:00 別紙参照 MAI	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe			
14:00 ~ 15:10 セラピー ㊄ Kumiko	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko	11:30 ~ 12:30 ビギナー ㊄ Kumiko	11:30 ~ 12:30 ベーシックハタヨガ Ryo	11:30 ~ 12:30 ビギナー ㊄ mai.k		10:00 ~ 11:10 ビギナー ㊄ Kumiko			
18:30 ~ 19:30 ビギナー ㊄ mai.k	18:30 ~ 19:30 ビギナー ㊄ Minami	ラージャヨガ ㊄ K・P・Swamiji サポートTomoe		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 ㊄ Tomoe			
19:45 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ ㊄ Minami				19:00 ~ 20:10 ビギナー ㊄ MAI	19:45 ~ 21:00 ヨガスパシネマ MAI	18:20 ~ 19:30 姿勢改善 MAI			