

2024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



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	
1	2	3	4	5	6	7	
10:00 ~ 11:10 インドヨガ Kumi	休館日	9:00 ~ 10:30 アートマヨガ 📺 クリシュナ・プラーナ ナンダSwamiji サポートMAI	10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ 📺 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 セラピーヨガ 📺 Kumiko		11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ 📺 Kumiko	11:30 ~ 12:30 やさしいハタヨガ Ryo	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ 📺 mai.k	10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ 📺 Tomoe	10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ 📺 Kumiko	
18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ 📺 mai.k		19:00 ~ 20:10 やさしいハタヨガ Junko	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ 📺 Kumiko	18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ 📺 Kaoru	18:30 ~ 19:30 インドヨガ Tomoe	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko	17:00 ~ 18:10 セラピーヨガ 📺 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 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	19:45 ~ 20:45 セラピーヨガ 📺 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	
8	9 新月 ☾	10	11	12	13	14	
10:00 ~ 11:10 インドヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ 📺 Minami	9:00 ~ 10:30 アートマヨガ 📺 クリシュナ・プラーナ ナンダSwamiji サポートMAI	10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ 📺 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 セラピーヨガ 📺 Kumiko	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ 📺 Tomoko	11:30 ~ 12:30 やさしいハタヨガ Ryo	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ 📺 mai.k	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ 📺 Tomoe	10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ 📺 Tomoe	10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ 📺 Kumiko	
18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ 📺 mai.k	19:00 ~ 20:10 やさしいハタヨガ Junko	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ 📺 Kumiko	18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ 📺 Kaoru	18:30 ~ 19:30 インドヨガ Tomoe	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko	17:00 ~ 18:10 セラピーヨガ 📺 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	19:45 ~ 20:45 セラピーヨガ 📺 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		
15	16	17	18	19	20	21	
10:00 ~ 11:10 インドヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ 📺 Minami	9:00 ~ 10:30 アートマヨガ 📺 クリシュナ・プラーナ ナンダSwamiji サポートMAI	10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ 📺 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 セラピーヨガ 📺 Kumiko	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ 📺 Tomoko	11:30 ~ 12:30 やさしいハタヨガ Ryo	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ 📺 mai.k	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ 📺 Tomoe	10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ 📺 Tomoe	10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ 📺 Kumiko	
18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ 📺 mai.k	19:00 ~ 20:10 やさしいハタヨガ Junko	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ 📺 Kumiko	18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ 📺 Kaoru	18:30 ~ 19:30 インドヨガ Tomoe	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko	17:00 ~ 18:10 セラピーヨガ 📺 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	19:45 ~ 20:45 セラピーヨガ 📺 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		
22	23	24 満月 ☀	25	26	27	28	
10:00 ~ 11:10 インドヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ 📺 Minami	9:00 ~ 10:30 アートマヨガ 📺 クリシュナ・プラーナ ナンダSwamiji サポートMAI	10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ 📺 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 セラピーヨガ 📺 Kumiko	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ 📺 Tomoko	11:30 ~ 12:30 やさしいハタヨガ Ryo	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ 📺 mai.k	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ 📺 Tomoe	10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ 📺 Tomoe	10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ 📺 Kumiko	
18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ 📺 mai.k	19:00 ~ 20:10 やさしいハタヨガ Junko	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ 📺 Kumiko	18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ 📺 Kaoru	18:30 ~ 19:30 インドヨガ Tomoe	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko	17:00 ~ 18:10 セラピーヨガ 📺 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	19:45 ~ 20:45 セラピーヨガ 📺 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 📺 MAI		
29	30	4月から始まるクラス紹介				インドからの配信クラス	
8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Minami	10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ 📺 Minami	インドヨガ	ベーシックヨガ	やさしいハタヨガ	アートマヨガ		
10:00 ~ 11:10 インドヨガ Kumi	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ 📺 Tomoko	アサナ・プラナヤマ・バンダ・ムドラ・チャクラ・ヨガ哲学等、インドの伝統的ヨガスタイル。瞑想をする為の心身を整え、心と体の調和を目指し、精神性に重きを置いたクラスです。	アサナやプラナヤマを基礎から練習するクラス。ゆったりとした動きで、心地よさを感じたい方や、通い始めたばかりの方にもおすすめです。	交感神経、副交感神経のエネルギーをバランスさせるクラス。古典のアサナをするために、心と体の下準備をします。	インドにいるSwamijiのオンライン生配信クラス。スタジオの大画面にSwamijiを映してヨガをします。スタジオでは、サポート講師がアシストします。		
14:00 ~ 15:10 セラピーヨガ 📺 Kumiko	19:00 ~ 20:10 やさしいハタヨガ Junko	毎週 / 月・金曜	毎週 / 月・火・木・金・日曜	毎週 / 火・木曜	毎週 / 水曜		
17:00 ~ 18:10 ベーシックヨガ 📺 mai.k							