

2024年
9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 | | |
|--|--|--|---|---|--|---|--|---|
| <p>9月からSTART!</p> <p>"毎月YOGASPAに来て特典をもらおう!"</p> <p>3ヵ月→ドーシャティー 6ヵ月→チーズナンまたはカレーポット2個 9ヵ月→プライベートレッスン60分 12ヵ月→アロマタッチトリートメント</p> <p>対象はFPメンバーで月会費のお支払を頂いた方。 一度お休すると初めからのチャレンジです。 ヨガの練習をYOGASPAで一緒にしましょう!</p> | | <p>料金</p> <p>FP ¥550 D ¥1,100 V ¥1,650</p> <p>予約方法 店頭・電話 LINE・メール 定員5名</p> | | <p>今月のセミプライベートワークショップ</p> <p>9/21(土) 8:00~9:30 場所: MOONスタジオ 持ち物 ネティーポット フェイスタオル ヨガの服装</p> <p>デトックス 鼻洗浄練習会</p> <p>ネティーがはじめての方は是非ご参加お待ちしております!</p> | | <p>1</p> <p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe</p> <p>10:00 ~ 11:10 やさしいハタヨガ 予約 Kumiko</p> <p>10:30 ~ 12:00 インテグラルヨガ 予約 Swamiji</p> <p>17:00 ~ 18:10 ベーシックヨガ Tomoe</p> | | |
| | | 2 / 30 | <p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright; font-size: 2em; font-weight: bold;">火曜 休館 日</p> | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | | 10:00 ~ 11:10 インドヨガ Kumi | | 10:00 ~ 11:10 ハタヨガ 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 Tomoko | 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 Minami | 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 やさしいハタヨガ 予約 Kumiko |
| | | 18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ mai.k | | | 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 | 10:30 ~ 12:00 インテグラルヨガ 予約 Swamiji |
| 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 メディテーション MAI | 18:30 ~ 20:00 知識のヨガ Swamiji | 17:00 ~ 18:10 ベーシックヨガ Tomoe | | |
| 9 | 11 | 12 | | 13 | 14 | 15 | | |
| 10:00 ~ 11:10 インドヨガ Kumi | 10:00 ~ 11:10 ハタヨガ 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 Tomoe | 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 Minami | 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 やさしいハタヨガ 予約 Kumiko | | |
| 18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ mai.k | | 18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ Kaoru | | 休講 | | 17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko | 10:30 ~ 12:00 インテグラルヨガ 予約 Swamiji | |
| 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 | | 休講 | | 18:30 ~ 20:00 知識のヨガ Swamiji | 17:00 ~ 18:10 ベーシックヨガ Tomoe | |
| 16 | 18 満月● | 19 | | 20 | 21 | 22 | | |
| 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Minami | 10:00 ~ 11:10 ハタヨガ 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 Tomoko | 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi | 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe | | |
| 10:00 ~ 11:10 インドヨガ Kumi | 11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ Minami | 11:30 ~ 12:30 やさしいハタヨガ Ryo | | 11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ Kumiko | 10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ Tomoe | 10:00 ~ 11:10 やさしいハタヨガ 予約 Kumiko | | |
| 14:00 ~ 15:10 セラピーヨガ 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 | 10:30 ~ 12:00 インテグラルヨガ 予約 Swamiji | | |
| 17:00 ~ 18:10 ベーシックヨガ mai.k | 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 メディテーション MAI | 18:30 ~ 20:00 知識のヨガ Swamiji | 17:00 ~ 18:10 ベーシックヨガ Tomoe | | |
| 23 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | | | |
| 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Minami | 10:00 ~ 11:10 ハタヨガ 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 Tomoko | 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi | 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe | | | |
| 10:00 ~ 11:10 インドヨガ Kumi | 11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ Minami | 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 やさしいハタヨガ 予約 Kumiko | | | |
| 14:00 ~ 15:10 セラピーヨガ mai.k | | 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 | 10:30 ~ 12:00 インテグラルヨガ 予約 Swamiji | | | |
| 17:00 ~ 18:10 ベーシックヨガ mai.k | 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 MAI&シェフ | 18:30 ~ 20:00 知識のヨガ Swamiji | 17:00 ~ 18:10 ベーシックヨガ Tomoe | | | |