

2024年  
10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
<b>10月 セミプライベート ワークショップ</b> <b>「プラーナヤマ・パンダ」</b> 講師 MAI 日程 10/12(土) 時間 8:00~9:30 料金 P ¥550 D ¥1,100 V ¥1,650 定員5名(予約制) 上記料金+ヨガスパ料金 予約方法 / 店頭・電話・LINE・メール		2	3 新月○	4	5	6
		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
		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  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 アートマヨガ  予約 Swamiji
		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
7	休館日	9	10	11	12	13
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 アートマヨガ  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  予約 Tomoe
14		16	17 満月●	18	19	20
8:00 ~ 9:10 朝ヨガ 予約 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  予約 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  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 アートマヨガ  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
21		23	24	25	26	27
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 予約 Junko	10:30 ~ 12:00 アートマヨガ  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 料理教室 MAI&シェフ	18:00 ~ 20:00 知識のヨガ  Swamiji	17:00 ~ 18:10 ベーシックヨガ  Tomoe
28		30	31	<b>10/26(土)開催 【アーユルヴェーダDay特別クラス】</b> 10/29のアーユルヴェーダ神様[ダヌワンタリ神]の誕生日を記念した アーユルヴェーダDAYを記念した特別クラスを開催します。 <b>テーマ:火のエネルギーで”想いを実現する”ヨガとアーユルヴェーダ</b> ●10/26(土) [プログラムⅠ] 15:30-17:30 ヨガForサマアグニ ●10/26(土) [プログラムⅡ] 18:00-20:00 知識のヨガ ●10/27(日) [プログラムⅢ] 12:00-14:00 スワミジとランチ会 体質に合った火のバランスの取り方をヨガの実践を通して学ぶクラス 想いを実現するためのキーポイントである、火とその扱い方を深める座学クラス I・IIの両クラス参加の方限定！スワミジに直接質問するチャンス 詳細と申し込みは↓よりご覧ください		
10:00 ~ 11:10 インドヨガ  予約 Kumi		10:00 ~ 11:10 ハタヨガ  MAI	10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ  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			
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			
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			