

2024年
11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



初めての方にオ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 |
|--|--|--|------------------------------------|---|---|---|
| 【YogayuH Holy Day】 月に一度、Holiday(休日)をHoly Day(神聖な日)として過ごし 自分自身と向き合い、“内なる神聖さ”に気付く日。 ▼11月Holy Day [テーマ: プラーナ]=すべての生命の源となるエネルギー プラーナを意識することの大切さを学び、心身ともに健康で、より充実した 毎を送るためのヒントを見つけにきませんか？ | | | | 1 新月○ | 2 | 3 |
| | | | | 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 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 MAI |
| ●11/16(土) 15:00-17:00 カパラパティ プラーナヤマ入門 7ステップの練習法 | ●11/16(土) 18:00-20:00 知識のヨガ(座学) 5千年前から伝わる プラーナ | ●11/17(日) 12:00-14:00 スワミジとの ランチ会 | 詳細・お申込みは ↓からどうぞ | 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 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 |
| 4 | 6 | | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 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 Kumiko | 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 MAI |
| 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 ベーシックヨガ Tomoe | 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 |
| 11 | 13 | | 14 | 15 | 16 満月● | 17 |
| 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 Kumiko | 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 MAI |
| 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 ベーシックヨガ Tomoe | 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 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 |
| 18 | 20 | | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 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 Kumiko | 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 ~ 11:30 クリスタルサウンドヒーリング 別紙 Mardavi | 10:00 ~ 11:10 やさしいハタヨガ 予約 MAI |
| 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 ベーシックヨガ Tomoe | 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 ~ 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 |
| 25 | 27 | | 28 | 29 | 30 | セミプライベートWS 「姿勢改善」 講師: MAI 11/30(土) 定員5名 10:00~11:30 MOONスタジオ 料金 FP¥550 D¥1,100 V¥1,650 上記料金+ヨガスパ料金 予約方法 / 店頭・電話・ LINE・メール |
| 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 Kumiko | 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 | |
| 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 | |
| 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 ベーシックヨガ Tomoe | 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 | |
| 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 ~ 21:30 YOGA SPA シネマ | 18:30 ~ 20:00 知識のヨガ Swamiji | |

休館日