

2024年
12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
忘年会2024  3つのグラウンディングからの解放 Generator, Operator, Destroyer		[悲しみ・苦しみ・悩み・不要な記憶] の浄化と解放の忘年会イベント 12/14は創造、維持、破壊の”宇宙の3つの力”を 体現している神[ダッタトレヤ]の誕生日です。 ダッタトレヤ神のマントラのエネルギーと スワミジの導きのもと、 ①護摩供養 ②知識のヨガ ③解放のヨガ の3クラスを通して、浄化と解放を目指します。 過去の執着を手放し、心軽やかに、そして活力に 満ちた状態で2025年をスタートしませんか？		新年会2025 ”ハタ”のエネルギーを調和させ魂に気付く ヨガで心身を整え 2025年を成長の1年に 1/11(土) 1/12(日) ●太陽のフローヨガ 15:00~17:00 クラス定員20名 ●知識のヨガ 18:00~19:30 クラス定員40名 ●月のフローヨガ 8:00~10:00 クラス定員20名 ●スワミジとの ランチ会 15名 11:00~13:00 詳細・お申込みは別紙をご覧ください。		1 新月○ 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe 10:00 ~ 11:10 やさしいハタヨガ 予約 MAI 10:30 ~ 12:00 アートマヨガ 予約 Swamiji 17:00 ~ 18:10 ベーシックヨガ Tomoe
2 10:00 ~ 11:10 インドヨガ Kumi 14:00 ~ 15:10 セラピーヨガ Kumiko 18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ mai.k 19:45 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ Minami	休館日	4 10:00 ~ 11:10 ハタヨガ MAI 11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ Minami	5 10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ Kumiko 11:30 ~ 12:30 やさしいハタヨガ Ryo 18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ Kaoru 19:00 ~ 20:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	6 10:00 ~ 11:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoko 11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ mai.k 18:30 ~ 19:30 インドヨガ Tomoe 19:45 ~ 20:30 メディテーション MAI	7 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi 10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ Tomoe 17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko 18:30 ~ 20:00 知識のヨガ Swamiji	8 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe 10:00 ~ 11:10 やさしいハタヨガ 予約 MAI 10:30 ~ 12:00 アートマヨガ 予約 Swamiji 17:00 ~ 18:10 ベーシックヨガ Tomoe
9 10:00 ~ 11:10 インドヨガ Kumi 14:00 ~ 15:10 セラピーヨガ Kumiko 18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ mai.k 19:45 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ Minami		11 10:00 ~ 11:10 ハタヨガ MAI 11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ Minami	12 10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ Kumiko 11:30 ~ 12:30 やさしいハタヨガ Ryo 18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ Kaoru 19:00 ~ 20:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	13 10:00 ~ 11:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoko 11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ mai.k 18:30 ~ 19:30 インドヨガ Tomoe 19:45 ~ 20:30 メディテーション MAI	14 忘年会イベント 予約制 ~別紙参照~ ・16:30-18:30 護摩供養 ・19:00-20:30 知識のヨガ ※通常クラスは 休講となります。	15 満月● 忘年会イベント 予約制 ~別紙参照~ ・8:00-10:00 解放のヨガ ※通常クラスは 休講となります。
16 10:00 ~ 11:10 インドヨガ Kumi 14:00 ~ 15:10 セラピーヨガ Kumiko 18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ mai.k 19:45 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ Minami		18 10:00 ~ 11:10 ハタヨガ MAI 11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ Minami	19 10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ Kumiko 11:30 ~ 12:30 やさしいハタヨガ Ryo 18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ Kaoru 19:00 ~ 20:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	20 10:00 ~ 11:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoko 11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ mai.k 18:30 ~ 19:30 インドヨガ Tomoe 19:45 ~ 20:30 メディテーション MAI	21 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi 10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ Tomoe 17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko 18:30 ~ 20:00 知識のヨガ Swamiji	22 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe 10:00 ~ 11:10 やさしいハタヨガ 予約 MAI 10:30 ~ 12:00 アートマヨガ 予約 Swamiji 17:00 ~ 18:10 ベーシックヨガ Tomoe
23 10:00 ~ 11:10 インドヨガ Kumi 14:00 ~ 15:10 セラピーヨガ Kumiko 18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ mai.k 19:45 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ Minami		25 10:00 ~ 11:10 ハタヨガ MAI 11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ Minami	26 10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ Kumiko 11:30 ~ 12:30 やさしいハタヨガ Ryo 18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ Kaoru 19:00 ~ 20:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	27 10:00 ~ 11:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoko 11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ mai.k 18:30 ~ 19:30 インドヨガ Tomoe 19:45 ~ 21:00 料理教室 MAI&シェフ	28 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi 10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ Tomoe 17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko 18:30 ~ 20:00 知識のヨガ Swamiji	29 ヨガスパ大掃除 参加者募集中! 参加希望の方は、 スタッフにお声がけください。 お掃除後はお礼の ランチを一緒に 食べましょう★ お正月休み 12/30~1/2



詳細・お申込み

