

2025年
1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

1月~3月まで冬季時間 ※木、金、日変更有

※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>新年会2025</p>  <p>ハタヨガ [体・呼吸・心・エネルギーに効くヨガ]</p> <p>満月が近い日程での開催のため 今年は「太陽礼拝108回」ではなく 「月」の要素も含めた内容です。</p> <p>「太陽のフローヨガ」 「知識のヨガ」 「月のフローヨガ」</p> <p>詳細・お申込み こちらから</p> <p>の3クラスを通して、 2025年のあなたの成長を後押しします。</p>				3	4	5		
				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		
				11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ mai.k	10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ Tomoe	10:30 ~ 12:00 アートマヨガ Swamiji		
				18:30 ~ 19:30 インドヨガ MAI	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	17:00 ~ 18:10 ベーシックヨガ Kumiko					
6	<p>休館日</p>			10	11	12		
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	<p>新年会イベント 予約制 ~別紙参照~</p> <ul style="list-style-type: none"> ・15:00-17:00 太陽のフローヨガ ・18:00-19:30 知識のヨガ <p>※通常クラスは 休講となります。</p>	
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	<p>新年会イベント 予約制 ~別紙参照~</p> <ul style="list-style-type: none"> ・8:00-10:00 月のフローヨガ ・11:00-13:00 スワミジとのランチ会 <p>※通常クラスは 休講となります。</p>	
18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ mai.k						18:30 ~ 19:30 インドヨガ MAI		
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 ベーシックヨガ Kaoru			
13				15	16	17	18	19
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	10:30 ~ 12:00 アートマヨガ Swamiji
14:00 ~ 15:10 セラピーヨガ MAI						18:30 ~ 19:30 インドヨガ MAI	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko	
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	19:00 ~ 20:10 ベーシックヨガ Kaoru		18:30 ~ 20:00 知識のヨガ Swamiji	17:00 ~ 18:10 ベーシックヨガ Kumiko
20				22	23	24	25	26
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	10:30 ~ 12:00 アートマヨガ Swamiji
18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ mai.k			18:30 ~ 19:30 インドヨガ MAI	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	19:00 ~ 20:10 ベーシックヨガ Kaoru		18:30 ~ 20:00 知識のヨガ Swamiji	17:00 ~ 18:10 ベーシックヨガ Tomoe			
27	29 新月〇	30	31	<p>フリーパス特典 1~3月までの冬季時間をご理解 ありがとうございます。 ヨガを続けて頂きたいの気持ちから、 月会費をお支払い月は無料参加。 スタジオに来れない時は、 ご自宅ヨガをしていてくださいね。</p> <p>YOGA SPAオンライン facebookグループ無料 参加できます。参加は こちらから▶▶▶</p> 				
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					
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					
18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ mai.k			18:30 ~ 19:30 インドヨガ MAI					
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 ベーシックヨガ Kaoru						