

2025年
2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・日曜日に変更有

※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>13th Happy anniversary YOGA SPA 皆さんのおかげさまで13周年を迎えました！</p> <p>今年の周年祭は3/29(土)、30(日)</p> <p>~Bhakti Kripa Sanga~</p> <p>一緒にお祝いしましょう♪</p> <p>詳細・お申込み近日公開！</p>			<p>会員でない方も参加無料 2/26(水)~2/27(木) [4部制] ①19:00-20:30 ②22:30-23:30 ③2:00-3:00 ④5:00-6:00</p> <p>どの時間帯でも参加できます。</p>  <p>マハーシヴァラトリ</p>		1	2	
					8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe	
					10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ Tomoe	10:00 ~ 11:10 ハタヨガ 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 Kumiko	
					18:30~19:30 キルタン・マントラ MAI		
3	<p style="writing-mode: vertical-rl; font-size: 2em; font-weight: bold;">休館日</p>		5	6	7	8	9
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 ハタヨガ MAI
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	17:00 ~ 18:10 ベーシックヨガ Kumiko
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		18:30~19:30 キルタン・マントラ MAI	
10			12 満月●	13	14	15	16
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	17:00 ~ 18:10 ベーシックヨガ Kumiko
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	19	20	21	22	23		
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 MAI		
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	17:00 ~ 18:10 ベーシックヨガ Tomoe		
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			
24	26	27	28 新月○	<p>ヨガを基礎から学びたい方 ヨガ指導者の資格を取りたい方 YOGA SPAで4月~スタートします。</p> <p>●1stステップ 基礎から体系的に学べる ヨガベーシックコース</p> <p>●2stステップ インストラクターとして指導する方法まで学べる ヨガインストラクターコース</p>  <p>詳細・お申込み</p>			
8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Minami	10:00 ~ 11:10 ハタヨガ Kumiko	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				
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				
14:00 ~ 15:10 セラピーヨガ Kumiko			18:30 ~ 19:30 インドヨガ Tomoe				
17:00 ~ 18:10 ベーシックヨガ mai.k	19:00~翌6:00 マハーシヴァラトリ Swamiji	19:00 ~ 20:10 ベーシックヨガ Kaoru					