

2025年  
4月



# YOGA SPAクラススケジュール



025-201-7092  
電話受付 9:30~19:00

※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
撮影のあるクラス  初めての方に おススメのクラス		2 10:00 ~ 11:10 ハタヨガ MAI	3 10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ 📖 Tomoe	4 10:00 ~ 11:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoko	5 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi	6 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 ~ 11:00 アートマヨガ 📖 予約 Swamiji
			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	11:00 ~ 12:30 ラーマナヴァミ・プージャ 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 📖 MAI
	7	9	10	11	12	13 満月 ●
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 📖 予約 Swamiji	
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	17:00 ~ 18:10 ベーシックヨガ 📖 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	19:45 ~ 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		
14	16	17	18	19	20	
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 📖 予約 Swamiji	
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	17:00 ~ 18:10 ベーシックヨガ 📖 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	19:45 ~ 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		
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	10:30 ~ 12:00 アートマヨガ 📖 予約 Swamiji	
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	17:00 ~ 18:10 ベーシックヨガ 📖 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	19:45 ~ 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		
28 新月 ○	30					
10:00 ~ 11:10 インドヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 ハタヨガ MAI					
14:00 ~ 15:10 セラピーヨガ 📖 Kumiko	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ 📖 Minami					
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	19:00 ~ 20:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe					

休館日