

2025年 11月 YOGA SPAクラススケジュール **Lyxxy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。

※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。



0 2 5 - 2 0 1 - 7 0 9 2 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。						
Я	火	水	木	金	±	日 2
		クリシュナプラ	ラーナスワミジ		8:00 ~ 9:10	8:00 ~ 9:10
対めての対	- 1-	期間限定ハタヨ		MOONスタジオクラス	朝ヨガ瞑想	朝ヨガ
初めてのたおススメの名		William C		開催時のご案内	Kumi	Tomoe
99 . IBB(= 1, 7		毎週月曜日 3.17.2	4日(10日は休講)	MOONスタジオクラス	10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10
■■ 撮影のあるクラス		時間 11:30 ~ 12:3		の定員は12名を予定 しています。	セラピーヨガ 🄰	やさしいハタヨガ。、
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・				しています。	Tomoe	Kumiko 🦭
ドネーション制 (寄付制)のクラス		初心者の方で	注.受講できる	ご予約は不要ですが、	17:00 ~ 20:00	10:30 ~ 12:00
MOONスタジオ にて行うクラス		ヨガポーズの基本や呼吸法を行います。		先着順でのご参加 となります。	サットサンガ 🗃 🛇	アートマヨガ 👪
		正しいボーズのアライメントやアジャストを スワミジが直接指導するクラス。			17:00-17:50	優先 Swamiji
優先 ご予約の方優先		初歩から小さなステップ	A 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ご理解、ご協力を よろしくお願いします。	トルタン・マントラ練習 18:00-20:00	17:00 ~ 18:10
予約無くても空き あれば参加可能		※時間割りには	表記していません アンファイ	ようしくの順いしより。	スワミジの講話	アーユルウ゛ェータ゛ハ゛ランスヨカ゛
		_ ₩ = 0		_	[ドネーション制]	Junko
8:00 ~ 9:10		5 満月● 10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10	7 10:00 ~ 11:10	8:00 ~ 9:10	8:00 ~ 9:10
朝ヨガ		ハタヨガ		アーユルウェータ、バランスヨカ	朝ヨガ瞑想	朝ヨガ
ギカコング Minami		MAI	Tomoe	Tomoko	新コカ映画 Kumi	ギカコノフ Mina
10:00 ~ 11:10		11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10
インドヨガ		ベーシックヨガゴ	やさしいハタヨガ	ベーシックヨガ	セラピーヨガ	やさしいハタヨガ
Kumi		Minami	Ryo	mai.k	Mina	Kumiko
14:00 ~ 15:10			18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	17:00 ~ 20:00	10:30 ~ 12:00
セラピーヨガ			ベーシックヨガ	インドヨガ	サットサンガ■♀	アートマヨガ
Kumiko			Kaoru	Tomoe	17:00-17:50	優先 Swamiji
17:00 ~ 18:10		19:00 ~ 20:10	19:45 ~ 20:45	19:45 ~ 20:30	キルタン・マントラ練習 18:00-20:00	17:00 ~ 18:10
ベーシックヨガ 🔰	111	アーユルウ゛ェータ゛ハ゛ランスヨカ゛	セラピーヨガ 🔰	メディテーション	スワミジの講話	アーユルウ゛ェータ゛ハ゛ランスヨカ゛
mai.k	火	Tomoe	MAI	MAI	[ドネーション制]	Junko
10		12	13	14	15	16
10:00 ~ 11:10		10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10	8:00 ~ 9:10	8:00 ~ 9:10
インドヨガ	曜	ハタヨガ	•	アーユルウェータ・バランスヨカ・	朝ヨガ瞑想	朝ヨガ
Kumi 14:00 ~ 15:10		MAI 11:30 ~ 12:30	Tomoe 11:30 ~ 12:30	Tomoko 11:30 ~ 12:30	Kumi 10:00 ~ 11:10	Mikari 10:00 ~ 11:10
セラピーヨガ 🌗		べーシックヨガ 1	ヤさしいハタヨガ	ベーシックヨガ 🍱	セラピーヨガ 🄰	やさしいハタヨガ 🔍
Kumiko	<i>H</i>	Minami	Ryo	Tomoe	Mikari	Kumiko
18:30 ~ 19:30	休	IVIIIIaiiii	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	17:00 ~ 20:00	10:30 ~ 12:00
ベーシックヨガ			ベーシックヨガ	インドヨガ	サットサンガ 🖹 🛇	アートマヨガ 🔠
Junko	A-L		Kaoru	Tomoe	17:00-17:50	優先 Swamiji
19:45 ~ 20:30	館	19:00 ~ 20:10	19:45 ~ 20:45	19:45 ~ 20:30	キルタン・マントラ練習	17:00 ~ 18:10
アロマキャンドルヨガ 🔰	~⊢	アーユルウ゛ェータ゛ハ゛ランスヨカ゛	セラピーヨガ 🔰	メディテーション	18:00-20:00 スワミジの講話	アーユルウ゛ェータ゛ハ゛ランスヨカ゛
Minami		Tomoe	MAI	MAI	[ドネーション制]	Junko
17		19	20 新月〇	21	22	23
10:00 ~ 11:10	日	10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10	8:00 ~ 9:10	8:00 ~ 9:10
インドヨガ		ハタヨガ	• • • •	アーユルウェータ・バランスヨカ・	朝ヨガ瞑想	朝ヨガ
Kumi		MAI	Tomoe	Tomoko	Kumi	Tomoe
14:00 ~ 15:10		11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10
セラピーヨガ		ベーシックヨガ 🔰	やさしいハタヨガ	ベーシックヨガ	セラピーヨガ	やさしいハタヨガ
Kumiko 18:30 ~ 19:30		Minami	Ryo 18:30 ~ 19:30	mai.k 18:30 ~ 19:30	Tomoe 17:00 ~ 20:00	Kumiko (2)
18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ ゴ			18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ ゴ	18:30 ~ 19:30 インドヨガ	サットサンガ 🖹 🙄	7ートマヨガ 醤
mai.k			Kaoru	Tomoe	17:00-17:50	優先 Swamiji
19:45 ~ 20:30		19:00 ~ 20:10	19:45 ~ 20:45	19:45 ~ 20:30	キルタン・マントラ練習	17:00 ~ 18:10
アロマキャンドルヨガ		アーユルウェーダ、バランスヨカ	セラピーヨガ	メディテーション	18:00-20:00 スワミジの講話	アーユルウェーダ、バランスヨカ
Minami		Tomoe	MAI	MAI	[ドネーション制]	Junko
24		26	27	28	29	30
8:00 ~ 9:10		10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10	8:00 ~ 9:10	8:00 ~ 9:10
朝ヨガ		ハタヨガ	ベーシックヨガ 🔰	アーユルウ゛ェータ゛ハ゛ランスヨカ゛	朝ヨガ瞑想	朝ヨガ
Minami		MAI	Tomoe	Tomoko	Kumi	Tomoe
10:00 ~ 11:10		11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	10:00 ~ 11:10	10:00 ~ 11:10
インドヨガ		ベーシックヨガ	やさしいハタヨガ	ベーシックヨガ	セラピーヨガ	やさしいハタヨガ
Kumi		Minami	Ryo	mai.k	Tomoe	Kumiko 🥮
14:00 ~ 15:10			18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	17:00 ~ 20:00	10:30 ~ 12:00
セラピーヨガ			ベーシックヨガ	インドヨガ	サットサンガ 🖺 🖏	アートマヨガ 造
Kumiko 17:00 ~ 18:10		19:00 ~ 20:10	Kaoru 19:45 ~ 20:45	Tomoe	17:00-17:50 キルタン・マントラ練習	優先 Swamiji
17:00 ~ 18:10 ベーシックヨガ 〕			19:45 ~ 20:45 セラピーヨガ ゴ	19:45 ~ 20:30 料理教室	18:00-20:00	17:00 ~ 18:10 アーユルウェーダ バランスヨカ
mai.k		Tomoe	MAI	料理叙至 MAI&シェフ	スワミジの講話 [ドネーション制]	Junko
IIIai.N		TOTTOG	IAIL	WINTER	2	Guino