

2025年
11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
 初めての方におススメのクラス  撮影のあるクラス  ドネーション制(寄付制)のクラス  MOONスタジオにて行うクラス 優先 ご予約の方優先 予約無くても空きあれば参加可能		クリシュナプラーナスワミジ 期間限定ハタヨガクラス 開催 毎週月曜日 3.17.24日(10日は休講) 時間 11:30 ~ 12:30 ご予約の方優先 初心者の方でも受講できる ヨガポーズの基本や呼吸法を行います。 正しいポ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。 初歩から小さなステップで進めていきましょう。 ※時間割りには表記していません		MOONスタジオクラス 開催時のご案内 MOONスタジオクラスの定員は12名を予定 しています。 ご予約は不要ですが、 先着順でのご参加 となります。 ご理解、ご協力を よろしくお願いします。		1 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi	2 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe
						10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ  Tomoe	10:00 ~ 11:10 やさしいハタヨガ  Kumiko
						17:00 ~ 20:00 サットサンガ   17:00-17:50 キルタン・マントラ練習 18:00-20:00 スワミジの講話 [ドネーション制]	10:30 ~ 12:00 アートマヨガ  優先 Swamiji
							17:00 ~ 18:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko
3	火曜休館日	5 満月●	6	7	8	9	
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 Mina	
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  Mina	10:00 ~ 11:10 やさしいハタヨガ  Kumiko	
14:00 ~ 15:10 セラピーヨガ  Kumiko			18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ  Kaoru	18:30 ~ 19:30 インドヨガ Tomoe	17:00 ~ 20:00 サットサンガ   17:00-17:50 キルタン・マントラ練習 18:00-20:00 スワミジの講話 [ドネーション制]	10:30 ~ 12:00 アートマヨガ  優先 Swamiji	
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	19:45 ~ 20:45 セラピーヨガ  MAI	19:45 ~ 20:30 メディテーション MAI		17:00 ~ 18:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko	
10		12	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 Mikari	
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  Tomoe	10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ  Mikari	10:00 ~ 11:10 やさしいハタヨガ  Kumiko	
18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ  Junko			18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ  Kaoru	18:30 ~ 19:30 インドヨガ Tomoe	17:00 ~ 20:00 サットサンガ   17:00-17:50 キルタン・マントラ練習 18:00-20:00 スワミジの講話 [ドネーション制]	10:30 ~ 12:00 アートマヨガ  優先 Swamiji	
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		17:00 ~ 18:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko	
17		19	20 新月○	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 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 やさしいハタヨガ  Kumiko	
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 ~ 20:00 サットサンガ   17:00-17:50 キルタン・マントラ練習 18:00-20:00 スワミジの講話 [ドネーション制]	10:30 ~ 12:00 アートマヨガ  優先 Swamiji	
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		17:00 ~ 18:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko	
24		26	27	28	29	30	
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	10:00 ~ 11:10 やさしいハタヨガ  Kumiko	
14:00 ~ 15:10 セラピーヨガ  Kumiko			18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ  Kaoru	18:30 ~ 19:30 インドヨガ Tomoe	17:00 ~ 20:00 サットサンガ   17:00-17:50 キルタン・マントラ練習 18:00-20:00 スワミジの講話 [ドネーション制]	10:30 ~ 12:00 アートマヨガ  優先 Swamiji	
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	19:45 ~ 20:45 セラピーヨガ  MAI	19:45 ~ 20:30 料理教室 MAI&シェフ		17:00 ~ 18:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko	