

2025年
12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
1		3	4	5 満月●	6	7
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	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		11:30～12:30 ベーシックヨガ	11:30～12:30 やさしいハタヨガ Ryo	11:30～12:30 ベーシックヨガ	10:00～11:10 セラピーヨガ	10:00～11:10 やさしいハタヨガ
18:30～19:30 ベーシックヨガ			18:30～19:30 ベーシックヨガ	18:30～19:30 インドヨガ Tomoe	17:00～20:00 サットサンガ	10:30～12:00 アートマヨガ
19:45～20:30 アロマキャンドルヨガ		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	19:45～20:30 メディテーション MAI	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]	優先 Swamiji 17:00～18:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko
8		10	11	12	13	14
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	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		11:30～12:30 ベーシックヨガ	11:30～12:30 やさしいハタヨガ Ryo	11:30～12:30 ベーシックヨガ	10:00～11:10 セラピーヨガ	10:00～11:10 やさしいハタヨガ
18:30～19:30 ベーシックヨガ			18:30～19:30 ベーシックヨガ	18:30～19:30 インドヨガ Tomoe	17:00～20:00 サットサンガ	10:30～12:00 アートマヨガ
19:45～20:30 アロマキャンドルヨガ		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	19:45～20:30 メディテーション MAI	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]	優先 Swamiji 17:00～18:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko
15		17	18	19	20 新月○	21
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	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	6:30～10:15 忘年会
14:00～15:10 セラピーヨガ		11:30～12:30 ベーシックヨガ	11:30～12:30 やさしいハタヨガ Ryo	11:30～12:30 ベーシックヨガ	10:00～11:10 セラピーヨガ	6:30～7:45 チャンティング瞑想 8:00～8:30 朝食
18:30～19:30 ベーシックヨガ			18:30～19:30 ベーシックヨガ	18:30～19:30 インドヨガ Tomoe	17:00～21:00 忘年会	8:45～10:15 サットサンガ
19:45～20:30 アロマキャンドルヨガ		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	19:45～20:30 メディテーション MAI	17:00～18:45 バガヴァッドギーターヨガ 18:45～21:00 護摩供養	17:00～18:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko
22		24	25	26	27	28
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	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		11:30～12:30 ベーシックヨガ	11:30～12:30 やさしいハタヨガ Ryo	11:30～12:30 ベーシックヨガ	10:00～11:10 セラピーヨガ	10:30～12:00 アートマヨガ
18:30～19:30 ベーシックヨガ			18:30～19:30 ベーシックヨガ	18:30～19:30 インドヨガ Tomoe	17:00～20:00 サットサンガ	優先 Swamiji
19:45～20:30 アロマキャンドルヨガ		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	19:45～20:30 料理教室 MAI&シェフ	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]	17:00～18:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko
29		クリシュナプラーナスワミジ 期間限定ハタヨガクラス		初めての方向にオススメのクラス 撮影のあるクラス ドネーション制(寄付制)のクラス MOONスタジオでするクラス		MOONスタジオクラス 開催時のご案内
9:30～11:30 2025 大掃除 YOGA SPAメンバー お掃除参加者募集 参加用紙に記名を お願いします。		毎週月曜日 1.8.15.22日(29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です。 初歩～小さなステップで進めていきましょう ※時間割には表記していません。		優先 予約の方優先。予約しなくても 空きあれば参加可能です。		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、 先着順のご参加 となります。 ご理解、ご協力を よろしく願います。
お正月休み 12/30～1/2						

火曜休館日