

2026年  
1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
<div> 初めてのの方にオススメのクラス</div> <div> 撮影のあるクラス</div> <div> ドネーション制(寄付制)のクラス</div> <div><div>優先</div>予約の方優先。予約してなくても 空きあれば参加可能です。</div>			<div>クリシュナプラーナスワミジ</div> <div>期間限定ハタヨガクラス 開催</div> <div>毎週月曜日(5日・12日・19日・26日)</div> <div>時間 11:30 ~ 12:30 ご予約の方優先</div> <div>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。</div>		<div>3 満月●</div> <div>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi</div> <div>10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ  Tomoe</div> <div>休講</div>	<div>4</div> <div>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe</div> <div>10:30 ~ 12:00 アートマヨガ  <div>優先</div>Swamiji</div> <div>17:00 ~ 18:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko</div>
5	<div>火曜休館日</div>	7	8	9	10	11
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  Kumiko	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 ~ 13:00 新年会 
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	8:00 ~ 10:00 太陽礼拝108回 10:10 ~ 11:00 リラックス・瞑想 11:00 ~ 13:00 交流ランチ会
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 ~ 20:00 インドヨガ瞑想 Tomoe	18:00 ~ 20:00 新年会  	17:00 ~ 18:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko
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 ~ 20:30 セラピーヨガ  MAI		新年特別サットサンガ	
12		14	15	16	17	18
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  Kumiko	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	10:30 ~ 12:00 アートマヨガ  <div>優先</div> Swamiji
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 ~ 20:00 インドヨガ瞑想 Tomoe	17:00 ~ 20:00 サットサンガ  	17:00 ~ 18:10 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.k		19:00 ~ 20:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	19:45 ~ 20:30 セラピーヨガ  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]	
19 新月○		21	22	23	24	25
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  Kumiko	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  <div>優先</div> 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 ~ 20:00 インドヨガ瞑想 Tomoe	17:00 ~ 20:00 サットサンガ  	17:00 ~ 18:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko
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 ~ 20:30 セラピーヨガ  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]	
26		28	29	30	31	
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  Kumiko	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	
14:00 ~ 15:10 セラピーヨガ  Kumiko		11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ  Tomoe	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	
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 ~ 20:00 インドヨガ瞑想 Tomoe	17:00 ~ 20:00 サットサンガ  	
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 ~ 20:30 セラピーヨガ  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]	