

2026年
1月



YOGA SPAクラススケジュール

※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。



02-501-7092
電話受付 9:30~19:00

月	火	水	木	金	土	日
	初めての方にオススメのクラス		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		3 満月● 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi	4 8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe
	撮影のあるクラス		毎週月曜日(5日・12日・19日・26日) 時間 11:30 ~ 12:30 ご予約の方優先		10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ Tomoe	10:30 ~ 12:00 アートマヨガ Swamiji
	ドネーション制(寄付制)のクラス		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。 初步～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。		17:00 ~ 18:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko	
優先	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。				休講	
5		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
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	10:10 ~ 11:00	リラックス・瞑想
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		18:00 ~ 20:00 新年会	11:00 ~ 13:00 交流ランチ会
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
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
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	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]	
火曜休館日						