

2026年
2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
				クリシュナプラーナスワミジ ハタヨガクラス開催		1
				毎週月曜日 2.9.23日(16日は休講) 時間 11:30 ~ 12:40 ご予約の方優先		8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe
				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		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
2 満月●	火曜休館日	4	5	6	7	8
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 優先 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 17:00-17:50 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
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			
9	11	12	13	14	15	16
10:00 ~ 11:10 インドヨガ Kumi		8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe	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		10:00 ~ 11:10 ハタヨガ MAI	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		17:00 ~ 18:10 ベーシックヨガ Minami	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 ~ 18:10 ベーシックヨガ MAI	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			19:45 ~ 20:30 セラピーヨガ MAI			19:00 ~ 翌 6:00 マハシヴァラトリ Swamiji
16	18	19	20	21	22	17:00 ~ 18:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko
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 優先 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 17:00-17:50 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
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			
23	25	26	27	28		
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	
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 Junko	
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 インドヨガ瞑想 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]	
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			