

2026年
2月



YOGA SPAクラススケジュール

YOGA SPA
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			
<p> 初めてのの方にオススメのクラス</p> <p> 撮影のあるクラス</p> <p> ドネーション制(寄付制)のクラス</p> <p>優先 予約の方優先。予約してなくても空きがあれば参加可能です。</p>			<p>クリシュナプラーナスワミジ ハタヨガクラス開催</p> <p>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</p> <p>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</p>			1	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe	10:30 ~ 12:00 アートマヨガ	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	17:00 ~ 18:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko		
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]				
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							
9		11	12	13	14	15			
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 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			
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	17:00 ~ 18:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko		
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]				
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							
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							