

2026年
3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	
<p> 初めて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> Moonスタジオで行うクラス</p> <p> 1Fレストランで行うクラス</p> <p>優先 予約の方優先。予約しなくても空きがあれば参加可能です。</p>		<p>Moonスタジオクラス 開催時のご案内</p> <p></p> <p>MOONスタジオクラスの定員は9名を予定しています。先着順で予約制のご参加となります。</p> <p>ご理解、ご協力をお願いします。</p>		<p>クリシュナプラーナスワミジ ハタヨガクラススケジュール</p> <p>毎週月曜日 2.9.16日(23・30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>			<p>1</p> <p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Minami</p> <p>10:30 ~ 12:00 アートマヨガ </p> <p>優先 Swamiji</p> <p>17:00 ~ 18:10 アーユルヴェーダハランスヨガ Junko</p>
2		4	5	6	7	8	
<p>10:00 ~ 11:10 インドヨガ Kumi</p> <p>14:00 ~ 15:10 セラピーヨガ </p> <p>Kumiko</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ </p> <p>mai.k</p> <p>19:45 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ </p> <p>Minami</p>		<p>10:00 ~ 11:10 ハタヨガ MAI</p> <p>11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ </p> <p>Minami</p> <p>19:00 ~ 20:10 アーユルヴェーダハランスヨガ MAI</p>	<p>10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ </p> <p>Kumiko</p> <p>11:30 ~ 12:30 やさしいハタヨガ Ryo</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ </p> <p>Kaoru</p> <p>19:45 ~ 20:30 セラピーヨガ </p> <p>MAI</p>	<p>10:00 ~ 11:10 アーユルヴェーダハランスヨガ Tomoko</p> <p>11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ </p> <p>mai.k</p> <p>18:30 ~ 20:00 インドヨガ瞑想 MAI</p>	<p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ </p> <p>Junko</p> <p>17:00 ~ 20:00 サットサンガ </p> <p>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]</p>	<p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Minami</p> <p>10:30 ~ 12:00 アートマヨガ </p> <p>優先 Swamiji</p> <p>17:00 ~ 18:10 アーユルヴェーダハランスヨガ Junko</p>	
9		11	12	13	14	15	
<p>10:00 ~ 11:10 インドヨガ Kumi</p> <p>14:00 ~ 15:10 セラピーヨガ </p> <p>Kumiko</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ </p> <p>mai.k</p>		<p>10:00 ~ 11:10 ハタヨガ MAI</p> <p>11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ </p> <p>Minami</p> <p>19:00 ~ 20:10 アーユルヴェーダハランスヨガ Minami</p>	<p>10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ </p> <p>Kumiko</p> <p>11:30 ~ 12:30 やさしいハタヨガ Ryo</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ </p> <p>Kaoru</p> <p>19:45 ~ 20:30 セラピーヨガ </p> <p>MAI</p>	<p>10:00 ~ 11:10 アーユルヴェーダハランスヨガ Tomoko</p> <p>11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ </p> <p>mai.k</p> <p>18:30 ~ 20:00 インドヨガ瞑想 MAI</p>	<p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ </p> <p>MAI</p> <p>17:00 ~ 20:00 サットサンガ </p> <p>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]</p>	<p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Minami</p> <p>10:30 ~ 12:00 アートマヨガ </p> <p>優先 Swamiji</p> <p>17:00 ~ 18:10 アーユルヴェーダハランスヨガ Junko</p>	
16		18	19 新月〇	20 ヨガスパ祭	21 ヨガスパ祭	22 ヨガスパ祭	
<p>10:00 ~ 11:10 インドヨガ Kumi</p> <p>14:00 ~ 15:10 セラピーヨガ </p> <p>Kumiko</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ </p> <p>mai.k</p> <p>19:45 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ </p> <p>Minami</p>		<p>10:00 ~ 11:10 ハタヨガ MAI</p> <p>11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ </p> <p>Minami</p> <p>19:00 ~ 20:10 アーユルヴェーダハランスヨガ MAI</p>	<p>10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ </p> <p>Kumiko</p> <p>11:30 ~ 12:30 やさしいハタヨガ Ryo</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ </p> <p>Kaoru</p>	<p>8:00 ~ 9:15 朝のストレッチフローヨガ</p> <p>10:00 ~ 11:15 オープンハートヨガ &バストリカ</p> <p>14:00 ~ 15:15 </p> <p>クッキング・ワークショップ</p> <p>17:00 ~ 18:15 眠りのためのリラククス ヨガ&ヨガニドラ</p>	<p>8:00 ~ 9:15 </p> <p>デトックスハタヨガ &ジャバ瞑想</p> <p>10:00 ~ 11:15 デトックスフローヨガ &アグニサラ</p> <p>14:00 ~ 15:15 </p> <p>クッキング・ワークショップ</p> <p>17:00 ~ 18:15 インド便り~ヨガの聖地 インドを旅する気分で~</p>	<p>8:00 ~ 9:15 </p> <p>逆立ちポーズに挑戦!</p> <p>10:00 ~ 11:15 苦手克服! 鳩のポーズ</p> <p>14:00 ~ 15:15 </p> <p>クッキング・ワークショップ</p> <p>17:00 ~ 18:15 体が硬い人のための開脚</p>	
23 / 30		25	26	27	28	29	
<p>10:00 ~ 11:10 インドヨガ Kumi</p> <p>14:00 ~ 15:10 セラピーヨガ </p> <p>Kumiko</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ </p> <p>mai.k</p>		<p>10:00 ~ 11:10 ハタヨガ MAI</p> <p>11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ </p> <p>Minami</p> <p>19:00 ~ 20:10 アーユルヴェーダハランスヨガ Minami</p>	<p>10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ </p> <p>Kumiko</p> <p>11:30 ~ 12:30 やさしいハタヨガ Ryo</p> <p>18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ </p> <p>Kaoru</p> <p>19:45 ~ 20:30 セラピーヨガ </p> <p>MAI</p>	<p>10:00 ~ 11:10 アーユルヴェーダハランスヨガ Tomoko</p> <p>11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ </p> <p>mai.k</p> <p>18:30 ~ 20:00 インドヨガ瞑想 MAI</p>	<p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi</p> <p>10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ </p> <p>MAI</p> <p>17:00 ~ 18:10 ベーシックヨガ </p> <p>MAI</p>	<p>8:00 ~ 9:10 朝ヨガ 渡部淳子</p> <p>10:00 ~ 11:10 やさしいハタヨガ Kumiko</p> <p>17:00 ~ 18:10 アーユルヴェーダハランスヨガ Junko</p>	

火曜
休館日