



2018年 2月 クラススケジュール

~ February Schedule ~

お問い合わせはお気軽に 06-6881-3317

info@spirityogastudio.com

月~金10:00~20:30 土10:00~19:00 日 10:00~16:00

月(Mon) 6F	火(Tue) 6F	水(Wed) 6F	木(Thu) 6F	金(Fri) 6F	土(Sat) 6F	日(Sun) 6F
6:15-9:30 アシュタンガマイソール Ashtanga Mysore Rachel	6:15-9:30 アシュタンガマイソール Ashtanga Mysore Rachel	6:15-9:30 アシュタンガマイソール Ashtanga Mysore Rachel	6:15-9:30 アシュタンガマイソール Ashtanga Mysore Rachel	6:15-9:30 アシュタンガマイソール Ashtanga Mysore Rachel		8:30-10:00 アシュタンガ レッドクラス Ashtanga Led Class Rachel
11:00-12:30 シヴァナンダヨガ Sivananda Yoga Naomi	11:00-12:30 ハタヨガ Hatha Yoga Mineko	11:00-12:15 筋膜セラピー Facia Therapy Sumiyo	10:30-12:00 ハタヨガ Hatha Yoga Kumi	10:30-11:45 経絡ヨガ Meridian Yoga Yuka	10:30-12:00 ボディ ムーブメント Body Movement Saya	11:00-12:30 ヴィンヤサヨガ(英語) Vinyasa Yoga ★ Rachel
13:00-14:30 リストラティブヨガ Restorative Yoga Misa	13:00-14:30 ベーシックアシュタンガ Basic Ashtanga Rachel ★	13:00-14:30 バランスヴィンヤサ Balance Vinyasa ★ Haidar (会員様限定) only for member	12:30-14:00 陰ヨガ Yin Yoga Saya	FREE 11:00-12:30 ヴィンヤサヨガ Vinyasa Yoga ★*コミュニティークラス Leigh (2月限定)有効なチケットをお 持ちの会員様限定	12:30-14:00 スパイラルフロー Spiral Flow Ryota	13:00-14:30 シヴァナンダヨガ Sivananda Yoga Naomi
19:00-20:30 アシュタンガヨガ(英語) Ashtanga Yoga(Eng) ★ Rachel	18:30-19:45 ヴィンヤサヨガ Vinyasa Yoga Kumi	18:30-20:00 アシュタンガ(英語) Ashtanga Yoga(Eng) ★ Rachel	18:30-20:00 アロマリラックス Aroma Relax Rumi	13:00-14:30 ヴィンヤサガ Vinyasa Yoga Mineko	14:30-15:45 ハタヨガ Hatha Yoga Kumi	15:00-16:15 サウンドヒーリングヨガ Sound Healing Yoga Shimako
19:00-20:30 パワーヴィンヤサ Power Vinyasa Haidar 5F (会員様限定) ★ only for member	19:00-20:15 陰ヨガ Yin Yoga Ikuyo 5F	19:00-20:30 陰陽ヨガ Yin Yang Yoga ★ Haidar 5F (会員様限定)	19:00-20:30 ベーシックハタ Basic Hatha ★ Haidar 5F (会員様限定) only for member	FREE 13:00-14:15 ベーシックハタ Basic Hatha 5F *コミュニティークラス Satoko (2月限定)有効なチケットをお 持ちの会員様限定 (Feb only for member)	16:15-17:30 アカンダヨガ Akhanda Yoga Mari	19:00-20:30 ヨガニードラ ~おやすみヨガ~ Yoga Nidra Naomi
★:英語対応可 初心者OK :マタニティー可 (※事前にお伝えください)				19:00-20:30 リストラティブヨガ Restorative Yoga Rumi		

初めての方には、体験3回2,991円(有効期限3週間)
 ゴールドメンバーパス 1日350円でレギュラークラス受け放題!
 10回チケット発売開始! 18,510円(有効期限3ヶ月) ※表示はすべて税抜き価格です