



# 2019年 3月 クラススケジュール

お問い合わせはお気軽に 06-6881-3317 info@spirityogastudio.com

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

\*祝日/スタジオ休業日によって変動あり

月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
6F 6:15-9:30 アシュタンガマイソール Rachel	6F 6:15-9:30 アシュタンガマイソール Rachel	6F 6:15-9:30 アシュタンガマイソール Rachel	6F 6:15-9:30 アシュタンガマイソール Rachel	6F 6:15-9:30 アシュタンガマイソール Rachel	6F	6F 8:00-9:30 アシュタンガマイソール LED Rachel
11:00-12:30 シヴァナンダヨガ ～祈りと呼吸法とアーサナ～ Syousei	11:00-12:30 ハタヨガ ～着実に前進～ Mineko	11:00-12:15 筋膜セラピー ～歪んだ体を解きほぐす～ ※20日代行 Yuka Sumiyo	10:30-12:00 ハタヨガ ～上手な身体の使い方～ Kumi	10:30-12:00 経絡ヨガ ～ハタヨガポーズで気を巡らせる～ Yuka	10:30-12:00 ボディムーブメント ～トータルコンディショニング～ ※30日代行 陰陽ヨガ/Aiko Saya	10:30-12:00 ヴィンヤサヨガ (英語) ～Let's Flow in Harmony～ ★ Rachel
13:00-14:30 リストラティブヨガ ～究極のリラクセス～ Misa	13:00-14:30 陰ヨガ ※26日代行 Ikuyo (75分) Chiharu	13:00-14:30 アヌサラヨガ ～自分の本来の力を引き出す～ Masumi	12:30-14:00 陰ヨガ ～インナーヒーリング～ Saya	13:00-14:30 ヴィンヤサヨガ ～可能性を引き出し、境界線を広げる～ Mineko	12:30-14:00 スパイラルフロー ～体軸の意識と機能的な動き～ Ryota	12:30-14:00 シヴァナンダヨガ ～心と体の解放～ Syousei
	15:00-17:00(2h) TT200卒業生12名限定 スキルアップクラス Haidar				14:30-15:45 ハタヨガ ～基礎から応用へ～ Kumi	14:30-16:00 ヨガニドラ Haidar
18:30-19:45 優しいフロー ～初めてのヨガ～ Sawa 5F	18:30-19:45 ヴィンヤサヨガ ～日常生活を快適に～ Kumi	18:30-19:45 アシュタンガヨガ (英語) ～アシュタンガにおける3つの基本～ ★ Rachel	18:30-20:00 アロマリラクセス ～香りヨガでバランスアップ～ ※21日祝日時間変更: 14:30-16:00 Rumi	18:30-20:00 ヨーガ 生徒さんのコンディションに合わせたヨガ Haidar		
★ 19:00-20:15 アシュタンガヨガ (英語) ～アシュタンガにおける3つの基本～ Rachel	19:00-20:15 陰ヨガ ～筋膜ががし～ Ikuyo 5F	19:00-20:30 アヌサラヨガ ～自分の本来の力を引き出す～ ※20日代行 陰陽ヨガ/Aiko Masumi 5F	19:00-20:30 ベーシックハタ ※21日祝日時間変更: 15:00-16:30 Mari 5F	19:00-20:30 リストラティブヨガ ～心と体の為の究極のリラクゼーション～ Rumi		

★: 英語対応 : 初心者OK : マタニティー可 (※事前にお伝えください)

初めての方には、体験3回3,230円(有効期限3週間)

ゴールドメンバーパス10,790円 ※換算すると1日350円でレギュラークラス受け放題!

4回9,050円(有効期限1ヵ月) 10回チケット19,990円(有効期限3ヶ月) ※表示はすべて税込価格です。

[www.spirityogastudio.com](http://www.spirityogastudio.com)