



2018年 4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10:00～19:00 日10:00～16:00

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 Syousei	11:00-12:30 ハタヨガ Mineko	11:00-12:15 筋膜セラピー Sumiyo	10:30-12:00 ハタヨガ Kumi	10:30-12:00 経絡ヨガ Yuka	10:30-12:00 ボディムーブメント Saya	10:30-12:00 ヴィンヤサヨガ(英語) ★ Rachel
13:00-14:30 リストラティブヨガ Misa	13:00-14:30 ベーシックアシュタンガ (英語) ★ Rachel	13:00-14:30 バランスヴィンヤサ ★ Haidar (会員様限定)	12:30-14:00 陰ヨガ Saya	13:00-14:30 ヴィンヤサヨガ Mineko	12:30-14:00 スパイラルフロー Ryota	12:30-14:00 シヴァナンダヨガ Syousei
		NEW 15:00-16:30 マインドフルヴィンヤサフロー ★ Leigh			14:30-15:45 ハタヨガ Kumi	NEW 14:30-15:30 サウンドヨガ with クリスタルボール Shimako
19:00-20:30 アシュタンガヨガ(英語) ★ Rachel	18:30-19:45 ヴィンヤサヨガ Kumi	18:30-20:00 アシュタンガヨガ(英語) ★ Rachel	18:30-20:00 アロマリラックス Rumi		16:15-17:30 アカンダヨガ Mari	FREE 16:00-17:15 ヴィンヤサヨガ * 4月限定コミュニティークラス (有効なチケットをお持ちの会員様限定) Tomoko
NEW 19:00-20:30 ハタヨガ Naomi 5F	19:00-20:15 陰ヨガ Ikuyo 5F	19:00-20:30 陰陽ヨガ ★ Haidar (会員様限定) 5F	19:00-20:30 ベーシックハタ ★ Haidar (会員様限定) 5F	19:00-20:30 リストラティブヨガ Rumi	19:00-20:30 ヨガニードラ Naomi	

★：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 ★1日350円でレギュラークラス受け放題！

1 4回9,050円 (有効期限1ヵ月) 1 0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。