



2018年 10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
 *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～ Sumiyo | NEW! 10:30-12:00 ハタヨガ ～上手な身体の使い方～ (4日・11日のみ:Toshi) 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～ 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 ヴィンヤサヨガ 2日:休講 9日・16日・23日:Rachel 30日のみ:Adrian | NEW! 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 |
| | | | | | 14:30-15:45 ハタヨガ ～基礎から応用へ～ Kumi | 14:30-16:00 交替わりイベントクラス ・7日:Yukari 氣功ヨガ ・14日:Rumi Insight Flow (Level.1) ・21日:Kumi ハタヨーガ ・28日:Chiharu 陰ヨガ 体験の方やドロップインの方でも ご参加可能です♪ |
| 19:00-20:30 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 | 18:30-19:45 ヴィンヤサヨガ ～日常生活を快適に～ Kumi | 18:30-20:00 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 ～香りとヨガでバランスアップ～ Rumi | | | |
| 19:00-20:30 ハタヨガ ～やさしいヨガ～ Naomi 5F | 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～ Masumi 5F | 19:00-20:30 ベーシックハタ ～基礎を学ぶ～ ★ Naomi 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 | 19:00-20:30 ヨガニドラ 6日:Haidar/13日・20日:Rumi エナジー フォーチェンジ 27日のみ:Adrian | |

★: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)

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