



2019年 7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～ ※15日 代行 ヴィンヤサヨガ/Mari Syousei	10:30-12:00 TT200卒業生12名限定 スキルアップクラス Haidar	11:00-12:15 筋膜セラピー ～歪んだ体を解きほぐす～ Sumiyo	10:30-12:00 ハタヨガ ～上手な身体の使い方～ ※25日 代行 Tomoe 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
NEW! 13:00-14:30 リストラティブヨガ ～回復とリラクゼーション～ Midori	11:00-12:30 ハタヨガ ～着実に前進～ Mineko	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～ ※6日 代行 陰ヨガ/Aiko Ryota	12:30-14:00 シヴァナンダヨガ ～心と体の解放～ ※14日 代行 Asuka Syousei
	13:00-14:30 陰ヨガ ～癒しから目覚め～ Chiharu	12:30-13:45 ハタヨガ ビギナー ～心と身体が軽くなる～ Waki Yuka 5F			14:30-15:45 ハタヨガ ～基礎から応用～ Kumi	14:30-16:00 呼吸&ヴィンヤサ(英語) ～Study with Adrian Cox～ Adrian
18:30-19:45 ポディーリリース 5F ～テニスボールでリラックス～ ※15日休講 Sawa	18:30-19:45 ヴィンヤサヨガ ～日常生活を快適に～ Kumi	NEW! 18:30-19:45 ヨガビギナー(英語) ～しっかりとした基礎が全ての中核～ ★ Rachel	18:30-20:00 アロマリラックス ～香りとヨガでバランスアップ～ ※25日休講 Rumi	18:30-20:00 ヨーガ in English 生徒さんのコンディショニングに合わせたヨガ 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～ ※15日時間変更 13:00-14:15 Rachel	19:00-20:15 陰ヨガ ～ゆるめて、感じて、深く、静かに。～ Aiko 5F	19:00-20:30 アヌサラヨガ 5F ～自分の本来の力を引き出す～ Masumi	19:00-20:30 ベーシックハタ 5F ～対極のバランスをとる～ ※25日休講 Mari	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

★★お盆休業のお知らせ★★
8月14日(水)～16日(金)までの3日間
お盆休業とさせていただきます。
何卒よろしくお願いいたします。

★★Obon Holiday★★
From Wed 14th Aug to Fri 16th Aug 2019
Thank You for your great support.