



2019年 9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～ ※23日 代行 Wassi Syousei		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～ 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 ～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～ ※3日 代行 未定 Mineko	12:30-13:45 ハタヨガ ビギナー ～心と身体が軽くなる～ Waki Yuka 5F	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～ ※6日 代行 Masumi 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～ ※22日 代行 Wassi Syousei
	13:00-14:30 陰ヨガ ～癒しから目覚めへ～ ※24日 リストラティブヨガ/Midori Chiharu	13:00-14:30 アヌサラヨガ ～自分の本来の力を引き出す～ Masumi			14:30-15:45 ハタヨガ ～基礎から応用へ～ Kumi	14:30-16:00 週代わりレッスン 1日 ヨガニドラ/Rumi 8日 リストラティブヨガ/Midori 15,22,29日 筋膜セラピー/Sumiyo
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～ ※16日 15:00-16:15/23日 休講 Sawa	18:30-19:45 ヴィンヤサヨガ ～日常生活を快適に～ Kumi	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～ Rumi	19:00-20:30 ★ 5F ヨーガ 生徒さんのコンディションに合わせたヨガ ※20日 代行 Adrian ※27日 休講 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～ ※16日 16:45-18:00/23日 15:00-16:15 Rachel	19:00-20:15 5F 陰ヨガ ～ゆるめて、感じて、深く、静かに。～ Aiko	19:00-20:30 5F アヌサラヨガ ～自分の本来の力を引き出す～ Masumi	19:00-20:30 5F ベーシックハタ ～対極とバランス～ 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ヵ月) ※表示はすべて税込価格です。

www.spirityogastudio.com