



2017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		火	水		木		金	土	日
6F	5F	6F	6F	5F	6F	5F	6F	5F	6F
6:15-9:30 アシュタンガ マイソール Rachel		6:15-9:30 アシュタンガ マイソール Rachel	6:15-9:30 アシュタンガ マイソール Rachel		6:15-9:30 アシュタンガ マイソール Rachel		6:15-9:30 アシュタンガ マイソール Rachel		8:30-10:00 アシュタンガ レッドクラス 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- Sumiyo		10:30-12:00 ハタヨガ Toshi		10:30-12:00 アシュタンガ ヨガ (英語) Rachel	10:30-12:00 ボディ ム-ブメント Saya	11:00-12:30 ヴァンヤサ 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 Toshi	13:00-14:30 エレメンタル ヴァンヤサ Haidar (会員様限定)		12:30-14:00 陰ヨガ Saya		13:00-14:30 ヴァンヤサ ヨガ Mineko	12:30-14:00 スパイラル フロー Ryota	13:00-14:30 シヴァナンダ ヨガ Syousei
19:00-20:30 アシュタンガ ヨガ (英語) Rachel	19:30-21:00 ハタヨガ Haidar (会員様限定)	18:30-19:45 ヴァンヤサ ヨガ 6F Kumi	18:30-20:00 アシュタンガ ヨガ (英語) Rachel	19:00-20:30 エレメンタル ヴァンヤサ Haidar (会員様限定)	18:30-20:00 アロマ リラックス Rumi	19:00-20:30 ベーシック ハタ Haidar (会員様限定)	19:00-20:30 リストラティブ ヨガ Rumi	14:30-15:45 ハタヨガ Kumi	15:00-16:15 サウンド ヒーリング ヨガ Shimako
		19:00-20:15 陰ヨガ 5F Ikuyo							

★: 英語対応可 📖: 初心者OK 🧘: マタニティー可 (※事前にご相談が必要です)

www.spirityogastudio.com

初めての方には、体験3回2,991円(有効期限3週間)
 ゴールドメンバーパス 1日350円でレギュラークラス受け放題!
 10回チケット発売開始! 18,510円(有効期限3ヶ月) ※表示はすべて税抜き価格です

お電話受付時間 ☎06-6881-3317
月～金10:00～20:30 土・日 10:00～16:00 *祝日/スタジオ休業日によって変動あり

クラスに関するお知らせ

*** 代行 ***

- ・1(日)11:00-ヴィンヤサヨガ/Rachel⇒アシュタンガヨガ/Sahiyo
- ・1(日)15:00-サウンドヒーリング/Shimako⇒リストラティブヨガ/Ann(英語)
- ・2(月)19:00-アシュタンガヨガ/Rachel⇒Sachiyo
- ・4(水)18:30-アシュタンガヨガ/Rachel⇒Sachiyo
- ・6(金)10:30-アシュタンガヨガ/Rachel⇒ベーシックハタ/Yuka
- ・8(日)11:00-ヴィンヤサヨガ/Rachel⇒Ann(英語)
- ・6(金)19:00-リストラティブヨガ/Rumi⇒陰ヨガ/Aiko
- ・15日,22日(日)サウンドヒーリング/Shimako⇒筋膜セラピー/Sumiyo
- ・5(木)19:00-ベーシックハタ/Haidar⇒筋膜セラピー/Sumiyo
- ・11(水)13:00-エレメンタルヴィンヤサ/Haidar⇒ヴィンヤサヨガ/Rachel(英語)
- ・10/24,31,11/7,14(火)ベーシックアシュタンガ/Tashi⇒Rachel(英語)
- ・10/26,12/2,9,16(木)ハタヨガ/Tashi⇒Haidar

*** 祝日時間変更 ***

- ・9日(月・祝)7:00-9:30 アシュタンガマイソール/Rachel(英語)
- ・9日(月・祝)15:00-16:30 アシュタンガヨガ/Rachel(英語)

*** 休講 ***

- ・9日(月・祝)19:30-21:00 ハタヨガ/Haidar⇒休講
- ・11(水)19:00-エレメンタルヴィンヤサ/Haidar⇒休講

*** マイソール Moon Day ***

- ・6日(金),20日(金)マイソールアシュタンガ/Rachel⇒休講
- ※10/1~8までマイソール自主練習

*** イベント・ワークショップ ***

*** 長慶院お寺ヨガ新月のヨガニドラとマインドフルネス(京都)**

10月20日(金) 19:00-21:00

*** Yoga+Project ~もっと知って もっと好きになる~by Rumi (大阪)**

10月21日(土) 19:00~21:00

*** 5エレメンツヨガニドラ**

10月28日(土) 19:00~20:30

インストラクター養成コース

★特別割引実施中！！★

*** 全米ヨガアライアンス200時間認定インストラクター養成コース ***

Haidar Ali & Guest Teachers

《週末コース》2018年3月スタート！

*** シニアヨガインストラクター養成コース with Jodi Boone ***

9月25日&10月2日

*** マタニティヨガインストラクター養成コース with Jodi Boone ***

9月28日～10月1日

*** 12の重要なヨガアサナの指導・アジャスト法 インストラクター養成コース with Adnan Tahirovic ***

10月18日～10月20日

【無料クラス&無料説明会】 毎週水曜15:30～(*スピリットヨガ5Fにて*要予約)

※水曜以外・または上記時間以外でもご予約可能です。

ご希望の方はご都合の良い日時をお知らせの上ご予約ください。

※詳細・ご予約は下記予約フォームまたはお電話にてお問合せをお願い致します。

***** 大阪スピリットフェスティバル2017 (OSF2017) *****

11月3.4.5日(金土日) 詳細は近日公開予定！！

残席わずか！！

残席わずか！！

残席わずか！！