



# 2017年 11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	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 Toshi	13:00-14:30 エレメンタル 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	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 ヴィンヤサ 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 ヴィンヤサ 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)  
 初めの方には、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

www.spirityogastudio.com

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 \***

- ・2,9,16日(木)10:30-ハタヨガ/Toshi⇒Haidar
- ・7,14日(火)13:00-ベーシックアシュタンガ/Toshi⇒Rachel
- ・7日(火)11:00-ハタヨガ/Mineko⇒Syousei
- ・7日(火)19:00-陰ヨガ/Ikuyo⇒Aiko

**\* 時間変更 \***

- ・3日(金)7:00-9:00 アシュタンガマイソール/Rachel(英語)
- ・5日(日)7:00-9:00 アシュタンガレッドクラス/Rachel(英語)
- ・23日(木・祝)7:00-9:30 アシュタンガマイソール/Rachel(英語)
- ・23日(木・祝)14:30-16:00 アロマリラックス/Rumi

**\* 休講 \***

- ・12(日)15:00-サウンドヒーリング/Shimako
- ・23(木・祝)19:00-ベーシックハタ/Haidar

**\* マイソール Moon Day \***

- ・4日(土),19日(日)マイソールアシュタンガ/Rachel⇒休講

**イベント・ワークショップ**

**\* 大阪スピリットフェスティバル～OSF2017～**

11月3(金),4(土),5(日)

**\* お寺ヨガ1dayリトリート～成功するヴィジョンマップの作り方(京都)**

11月12日(日) 10:00-18:00 @長慶院

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

11月18日(土)19:00～21:00

**\* やまぶし+Yoga (大阪)**

11月21日(火)15:00～17:00

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！**

**\* 陰陽ヨガとマインドフルネス～自分への贈り物～**

**ヨガと自分を発見するプログラム with ジャネット ラウ**

2018年3月8日(木)～11日(日)

**\* 2018年 陰ヨガインストラクター養成コース (大阪)**

with Sebastian & Murielle

2018年4月14日(土)～19日(木)

**【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。

☆ 11/3.4.5はOSF開催のため、通常クラスはございません。

☆☆年末年始休業のお知らせ☆☆

**12月28日(木)～2018年1月3日(水)までの7日間、**

年末年始休業とさせていただきます。

何卒よろしくお願い致します。