



2017年 12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@spityogastudio.com

| 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | |
|---|--|---|---|---|--|---|---|----|---|----|--------------------------------------|---|--|
| 6F | 5F | 6F | 6F | 5F | 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 | | 6:15-9:30 アシュタンガ マイソール Rachel | | 10:30-12:00 ボディ ムブメント Saya | 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 アシュタンガ ヨガ (英語) Rachel | | 12:30-14:00 スパイラル フロー Ryota | 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 (金員権限定) | | 12:30-14:00 陰ヨガ Saya | | 13:00-14:30 ヴィンヤサ ヨガ Mineko | | 13:00-14:30 ヴィンヤサ ヨガ Mineko | | 14:30-15:45 ハタヨガ Kumi | 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 | 19:00-20:30 ハタヨガ Haidar (金員権限定) | 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 (金員権限定) | 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 (金員権限定) | 19:00-20:30 リストラティブ ヨガ Rumi | | 19:00-20:30 リストラティブ ヨガ Rumi | | | 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

www.spityogastudio.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 *

- ・6日(水)11:00-筋膜セラピ-/Sumiyo⇒ハタリラックス/Sawa
- ・7日(木)19:00-ベーシックハタ/Haidar⇒Aiko
- ・25日(月)19:00-アシュタンガヨガ/Rachel⇒Close
- ・27日(水)18:30-アシュタンガヨガ/Rachel⇒Atsuko

* マイソール *

Moonday

- ・4日(月),18日(月)マイソールアシュタンガ/Rachel⇒休講
- ※12/25-1/17の期間はRachel先生不在の為、自主練習となります。

イベント・ワークショップ

- * Yoga+Project ~もっと知って もっと好きになる~by Rumi (大阪)
- 12月16日(土)19:00～21:00

* チャリティー太陽礼拝108(大阪)

- ハタヨガ太陽礼拝108 with ハイダーアリ @5F
- 12月27日(水) 10:00～12:00

ハタヨガ太陽礼拝108 with ハイダーアリ @5F

- アシュタンガヨガ太陽礼拝108 with 河野幸世 @6F
- 2018年1月1日(月) 6:30～8:30

* 2018年の夢を叶えるヨガニドラ(大阪)

- 1月6日(土)19:00～20:30

* 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)

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!

* 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

2月2日(金),3日(土),4日(日)10:00～17:00

* ヨガ指導者としてもっと学びたい～

インストラクター養成コース with Adnan Tahirovic

2月17日(土),18日(日),24日(土),25日(日)10:00～17:00

* 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

★★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。

何卒よろしくお願ひいたします。