



2017年 4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

11:00-12:30 シヴァナンダ ヨガ Syousei	11:00-12:15 ハタヨガ Mineko		11:00-12:15 筋膜セラピ- Sumiyo		10:30-12:00 ハタヨガ Haidar (*27日~Toshi) ★		11:00-12:30 ジヴァムクティ ヨガ (ヴァンヤサ) China		10:30-12:00 ボディ ム-ブメント Saya		NEW 11:00-12:30 ヴァンヤサ ガ (英語) Rachel									
	13:00-14:30 リストラティブ ヨガ Misa		13:00-14:30 ベーシックハタ Misa (*25日~Toshi)		13:00-14:30 チャクラ ヴァンヤサ Haidar ★		12:30-14:00 陰ヨガ Saya		13:00-14:15 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 Sachiyo	NEW 19:30-21:00 ハタヨガ (アイアンガー) Haidar ★		18:30-19:45 ヴァンヤサ ヨガ 6F Kumi		18:30-20:00 ヴァンヤサ ヨガ Emi		19:00-20:30 チャクラ ヴァンヤサ Haidar ★		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 ★		19:00-20:30 リストラティブ ヨガ Rumi		FREE 18:30-20:00 リラクゼーション ヨガ *コミュニティ クラス Haruna (4月限定) 会員様限定		FREE 16:30-18:00 ヴァンヤサ リラックス *コミュニティ クラス Kei (4月限定) 会員様限定		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								FREE 18:30-20:00 リラクゼーション ヨガ *コミュニティ クラス Haruna (4月限定) 会員様限定		FREE 16:30-18:00 ヴァンヤサ リラックス *コミュニティ クラス Kei (4月限定) 会員様限定		17:00-18:15 ベーシック ハタ *コミュニティ クラス Hiroko (4月限定) 会員様限定					

詳細は、webサイトをご覧ください
www.spirityogastudio.com

★: 英語対応可能

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10:00～21:00 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

★Adnan先生とAdrian先生のスペシャルクラスのスケジュールは、スタジオのポスターをご覧くださいませ。

☆Toshi先生のクラスは、4/25～再開致します。

* 4月の代行

- 21日(金)13:00 ヴィンヤサヨガ/Mineko⇒アシュタンガヨガ/Rachel
- 30日(日)15:00-サウンドヒーリング/Shimako⇒筋膜セラピー/Sumiyo

* 4月の休講

- 22日(土)16:30 ヴィンヤサリラックス/Kei⇒休講
- 30日(日)17:00 ベーシックハタ/Hiroko⇒休講

☆☆ゴールデンウィークのお知らせ☆☆

5月3日(水)～5月5日(金)までの3日間、

休業とさせていただきます。
何卒よろしく願いいたします。

インストラクター養成コース

★特別割引実施中！！★

* ベーシックハタヨガインストラクター養成コース *

《週末コース》5月13日スタート

* 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 *

HaidarAri&Guest Teacher

《週末コース》9月スタート！ ※詳細は後日ホームページにて公開！

* ストレッチアナトミー インストラクター養成コース

下半身編 2017年4月22日(土),23日(日)

22日(土)10:00～19:00・23日(日)10:00～18:00

* 痛みの為の解剖学的ヨガシークエンス Teachers Skill Up Course with Adnan

2017年4月15日(土),16日(日)9:00～18:00 (*1時間ランチタイムあり)

【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。

※イベント・ワークショップ※

★ Full Moon SAKURA Yoga

2017年4月11日(火) 19:30～20:30

★陽ヨガ&マインドフルネス、坐禅&精進料理《呼吸の方法》

2017年4月28日(金)10:00～15:00

★ シンプルに生きるためのヨーガ～Yoga is a way of life～ with Toshi Amrita

2017年4月30日(日) 10:00～12:00