



# 2017年 5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		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		11:00-12:15 ハタヨガ Mineko	11:00-12:15 筋膜セラピ- Sumiyo			10:30-12:00 ハタヨガ 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	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 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
<b>NEW</b> 19:00-20:30 アシュタンガ ヨガ (英語) Rachel	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		<b>FREE</b> 19:00-20:15 リラックスヨガ *コミュニティ クラス Yukari  (5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									

詳細は、webサイトをご覧ください  
[www.spirityogastudio.com](http://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

\* 休講 \*

・6日(土)19:00-リラックスヨガ/Yukari コミュニティークラス⇒休講

Moon Day

・11日(木),26日(金)マイソールアシュタンガ/Rachel⇒休講

☆☆ゴールデンウイークのお知らせ☆☆

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。  
何卒よろしくお願ひいたします。

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!

\*ヨーガ哲学ティーチャースキルアップコース～ヨーガの本質と実践 with Amrita Toshi

7月29日(土),30日(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。

※イベント・ワークショップ※

★ Open Your Heart, Open Your Voice~SoulSongs for Peace, Love & Happiness~

with Daphne Tse ワークショップ

2017年5月12日(金) 19:00～21:00

★新月ヨガ サウンドヒーリングと共に...

2017年5月26日(金)19:00～21:00