



2017年 6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	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		11:00-12:30 ハタヨガ Mineko	11:00-12:15 筋膜セラピ- Sumiyo			10:30-12:00 ハタヨガ Toshi	NEW 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 チャクラ ヴィンヤサ Haidar ★		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
18:30-20:00 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 ヴィンヤサ ヨガ 6F Kumi	18:30-20:00 ヴィンヤサ ヨガ Emi	19:00-20:30 チャクラ ヴィンヤサ 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		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									

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

★: 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

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 *

- ・17日(土)14:30-ハタヨガ/Kumi⇒Rachel
- ・28日(水)13:00-チャクラヴィンヤサ/Haidar⇒ヴィンヤサヨガ/Rachel
- ・28日(水)19:00-チャクラヴィンヤサ/Haidar⇒ヴィンヤサヨガ/Rachel

休講

4日(日)15:00-サウンドヒーリング/Shimako⇒休講

※6月より月曜日19:00-アシュタンガヨガは18:30スタートに変更となりました。

～Moon Day～

・9日(金),24日(土)マイソールアシュタンガ/Rachel⇒休講

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》9月2日スタート！ ★スピリットヨガ10周年特別割引実施中！！

* 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※

★新月の日帰りリトリートホリデイ

2017年6月24日(土)10:00～18:00