



# 2018年 3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～金10:00～20:30 土10:00～19:00 日 10:00～16:00

月(Mon)	火(Tue)	水(Wed)	木(Thu)	金(Fri)	土(Sat)	日(Sun)
6F 6:15-9:30 アシュタンガマイソール Rachel	6F 6:15-9:30 アシュタンガマイソール Rachel	6F 6:15-9:30 アシュタンガマイソール Rachel	6F 6:15-9:30 アシュタンガマイソール Rachel	6F 6:15-9:30 アシュタンガマイソール Rachel	6F	6F 8:00-9:30 アシュタンガマイソール LED 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 筋膜セラピー ～歪んだ体を解きほぐす～ Sumiyo	10:30-12:00 ハタヨガ ～基礎に戻る～ Kumi	10:30-11:45 経絡ヨガ Yuka	10:30-12:00 ボディムーブメント ～トータルコンディショニング～ Saya	10:30-12:00 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 (英語) ★ Rachel	13:00-14:30 バランスヴァンヤサ ～インストラクタースキルアップクラス～ ★ Haidar (会員様限定)	12:30-14:00 陰ヨガ ～インナーヒーリング～ Saya	13:00-14:30 ヴァンヤサヨガ Mineko	12:30-14:00 スパイラルフロー ～体軸の意識と機能的な動き～ Ryota	12:30-14:00 シヴァナンダヨガ Syousei
				13:00-14:30 ベーシックハタ *3月限定コミュニティークラス (有効なチケットをお持ちの会員様限定) Satoko	14:30-15:45 ハタヨガ ～基礎から応用へ～ Kumi	14:30-15:30 サウンドヒーリングヨガ with クリスタルボール Shimako
19:00-20:30 アシュタンガヨガ(英語) ～アシュタンガにおける3つの基本～ ★ Rachel	18:30-19:45 ヴァンヤサヨガ ～日常生活を快適に～ Kumi	18:30-20:00 アシュタンガヨガ(英語) ～アシュタンガにおける3つの基本～ ★ Rachel	18:30-20:00 アロマリラックス ～香りとヨガでバランスアップ～ Rumi		16:15-17:30 アカンダヨガ Mari	
19:00-20:30 パワーヴァンヤサ ★ Haidar (会員様限定) 5F	19:00-20:15 陰ヨガ ～筋膜はがし～ Ikuyo 5F	19:00-20:30 陰陽ヨガ ～リラックス+パワー～ ★ Haidar (会員様限定) 5F	19:00-20:30 ベーシックハタ ～基礎を学ぶ～ ★ Haidar (会員様限定) 5F	19:00-20:30 リストラティブヨガ ～心と体の為の究極のリラクゼーション～ Rumi	19:00-20:30 ヨガニードラ ～おやすみヨガ～ Naomi	

★:英語対応可 📖:初心者OK 😊:マタニティー可 (※事前にお伝えください)

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