



2022年1月レッスンスケジュール

今月のイベント

1月1日(土) 6:45~7:45 初日の出ヨガ @北中城・EM ウェルネスホテル&スパ

1月3日(月) 新月ヨガ(月礼拝+ヨガニードラ)

1月16日(日) 10:00~11:30 子どもの居場所ヨガ教室【参加無料・予約不要】

1月18日(火) 満月ヨガ(月礼拝+トンレン慈悲瞑想)

1月22~23日(土・日) 新年ヨガアーユルヴェーダ リトリート

那覇市楚辺2-39-6
幸地ビル1階

ヨーガ・シャンティ レッスン詳細

= 休講情報 =

新年 2022年のレッスンは1月3日スタート!
※代講は赤字表記
※全クラスオンライン開催でございます
(1回1,000yen、マンスリー5,980yen)

☆新レッスン☆

日曜日 14:00~15:10 ハッピー-フロ-ヨガ Yayoi

☆30分無料ヨガレッスン☆

土曜日 18:30~19:00 Mirei

= グループレッスン(70min) =

初参加 1,000yen

ドロップイン 1,800yen

回数券

10回 17,000yen (6カ月)

8回 14,000yen (5カ月)

5回 9,000yen (3カ月)

マンスリー30日間(1日1クラス) 15,000yen

朝ヨガ 30分 1,000yen

マットレンタル無料!

入会金不要・予約アプリDLで特典アリ

= プライベートレッスン(75min) =

スタジオ OR オンライン

4,000yen (2名様 7,000yen)

呼吸法、瞑想、ハンドヒーリング

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
					1 初日の出ヨガ	2
					明けまして おめでとうございます	今年もよろしく お願いいたします
3	4	5	6	7 養成⑨	8 養成⑬	9
6:30 朝ヨガ Kimiyo 11:00 新月ヨガ Misaki 19:30 新月ヨガ Yayoi	6:30 朝ヨガ Kimiyo 11:00 ハワインヨガ Miki 19:30 アーユルヴェーダ ヨガ Miki	6:30 朝ヨガ Misaki 11:00 マインドフルネス Aya 14:00 デートックスヨガ Yayoi 19:30 リラクス Misaki	6:30 朝ヨガ Misaki 11:00 セルフケアヨガ Nao 14:00 初心者 Nao	6:30 朝ヨガ Misaki 14:00 セレブ Misaki 19:30 キャンドフロ- Misaki	6:30 朝ヨガ Kimiyo 11:00 チャクラヨガ Nao 19:30 ホーデイメイヨガ Mizuki	14:00 ハッピー-フロ-ヨガ Yayoi 19:30 アンチエイジング ヨガ Mizuki
10	11	12	13 養成①	14 養成⑩	15 養成⑭	16
6:30 朝ヨガ Kimiyo 11:00 ハッピー Misaki 19:30 初心者 Yayoi	6:30 朝ヨガ Kimiyo 11:00 ハワインヨガ Miki 19:30 アーユルヴェーダ ヨガ Miki	6:30 朝ヨガ Misaki 11:00 マインドフルネス Aya 14:00 デートックスヨガ Miki 19:30 リラクス Misaki	6:30 朝ヨガ Misaki 11:00 セルフケアヨガ Nao 14:00 初心者 Nao	6:30 朝ヨガ Misaki 14:00 セレブ Misaki 19:30 キャンドフロ- Misaki	6:30 朝ヨガ Kimiyo 11:00 チャクラヨガ Taku 18:30 無料レッスン Mirei 19:30 ホーデイメイヨガ Mizuki	子ども居場所教室 14:00 ハッピー-フロ-ヨガ Yayoi 19:30 アンチエイジング ヨガ Mizuki
17	18	19	20 養成②	21 養成⑪	22 養成⑮	23
6:30 朝ヨガ Kimiyo 11:00 ハッピー Misaki 19:30 初心者 Yayoi	6:30 朝ヨガ Kimiyo 11:00 満月ヨガ Aya 19:30 満月ヨガ Mizuki	6:30 朝ヨガ Misaki 11:00 マインドフルネス Aya 14:00 デートックスヨガ Miki 19:30 リラクス Misaki	6:30 朝ヨガ Misaki 11:00 セルフケアヨガ Nao 14:00 初心者 Nao	6:30 朝ヨガ Misaki 14:00 セレブ Misaki 19:30 キャンドフロ- Misaki	6:30 朝ヨガ Kimiyo 11:00 チャクラヨガ Taku 18:30 無料レッスン Mirei 19:30 ホーデイメイヨガ Mizuki	14:00 ハッピー-フロ-ヨガ Yayoi 19:30 アンチエイジング ヨガ Mizuki
24	25	26	27 養成③	28 養成⑫	29	30
6:30 朝ヨガ Kimiyo 11:00 ハッピー Misaki 19:30 初心者 Yayoi	6:30 朝ヨガ Kimiyo 11:00 ハワインヨガ Miki 19:30 アーユルヴェーダ ヨガ Miki	6:30 朝ヨガ Misaki 11:00 マインドフルネス Aya 14:00 デートックスヨガ Miki 19:30 リラクス Misaki	6:30 朝ヨガ Misaki 11:00 セルフケアヨガ Nao 14:00 初心者 Nao	6:30 朝ヨガ Misaki 14:00 セレブ Misaki 19:30 キャンドフロ- Misaki	6:30 朝ヨガ Kimiyo 11:00 チャクラヨガ Mizuki 18:30 無料レッスン Mirei 19:30 ホーデイメイヨガ Mizuki	14:00 ハッピー-フロ-ヨガ Yayoi 19:30 アンチエイジング ヨガ Mizuki
31						
6:30 朝ヨガ Kimiyo 11:00 ハッピー Misaki 19:30 初心者 Yayoi						