



# YOGA SPA ≪ 7月 レッスンスケジュール ≫

★の数は運動量を表しています

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
<b>65歳以上の皆様へ</b> YOGA SPAクラスをメンバーにならなくても ¥1,000にて受講できます※有料クラスを除く  ※年齢確認できるものをご持参ください。 				<b>1</b> 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumi 14:00 ~ 15:00 ★K 屋ヨガ キッズOK Mai 19:20 ~ 20:30 ★★ ベーシックハタヨガ Chiako	<b>2</b> 10:00 ~ 11:10 ★ セラピー Chettana 14:00 ~ 15:10 ★ ビギナー Chiako 17:00 ~ 18:10 ★★ ベーシックハタヨガ Chiako	<b>3</b> 8:00 ~ 9:00 ★ 朝ヨガ瞑想 Swami 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumiko 17:00 ~ 18:10 ★ セラピー Mai	
	<b>4</b> 10:00 ~ 11:10 ★★ ベーシックハタヨガ Kumi 14:00 ~ 15:10 ★ セラピー Kumi 19:20 ~ 20:30 ★ ビギナー Chettana	<b>5</b> 10:00 ~ 11:10 ★ セラピー Maiko 14:00 ~ 15:10 ★ ビギナー Maiko 18:30~19:30 ★ 夜ヨガ Mai	<b>6</b> 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Maiko 14:00 ~ 15:10 ★ セラピー Aya 18:20 ~ 19:30 ★★ ハタヨガ Swami	<b>7</b> 10:00 ~ 11:10 ★★ ベーシックハタヨガ Aya 19:20 ~ 20:30 ★ ビギナー Mai	<b>8</b> 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumi 14:00 ~ 15:00 ★K 屋ヨガ キッズOK Mai 19:20 ~ 20:30 ★★ ベーシックハタヨガ Chiako	<b>9</b> 10:00 ~ 11:10 ★ セラピー Chettana 14:00 ~ 15:10 ★ ルーシーダットン Chiako 17:00 ~ 18:10 ★★ ベーシックハタヨガ Chiako	<b>10</b> 8:00 ~ 9:00 ★ 朝ヨガ瞑想 Swami 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumiko 17:00 ~ 18:10 ★ セラピー Mai
	<b>11</b> 10:00 ~ 11:10 ★★ ベーシックハタヨガ Kumi 14:00 ~ 15:10 ★ セラピー Kumi 19:20 ~ 20:30 ★ ビギナー Chettana	<b>12</b> 10:00 ~ 11:10 ★ セラピー Tomoko 14:00 ~ 15:10 ★ ビギナー Maiko 18:30~19:30 ★ 夜ヨガ Mai	<b>13</b> 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Maiko 14:00 ~ 15:10 ★ セラピー Aya 18:20 ~ 19:30 ★★ ハタヨガ Swami	<b>14</b> 10:00 ~ 11:10 ★★ ベーシックハタヨガ Aya 19:20 ~ 20:30 ★ ビギナー Mai	<b>15</b> 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumi 14:15 ~ 15:00 シンキングボールヒーリング Mai 19:20 ~ 20:30 ★★ ベーシックハタヨガ Chiako	<b>16</b> <b>17</b> 第3チャクラリトリート の為休講	
<b>18</b> 第3チャクラリトリート の為休講		<b>19</b> 10:00 ~ 11:10 ★ セラピー Maiko 14:00 ~ 15:10 ★ ビギナー Maiko 18:30~19:30 ★ 夜ヨガ Mai	<b>20</b> 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Maiko 14:00 ~ 15:10 ★ セラピー Aya 18:20 ~ 19:30 ★★ ハタヨガ Swami	<b>21</b> 10:00 ~ 11:10 ★★ ベーシックハタヨガ Aya 19:20 ~ 20:30 ★ ビギナー Mai	<b>22</b> 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumi 14:00 ~ 15:00 ★K 屋ヨガ キッズOK Lekshimi 19:20 ~ 20:30 ★★ ベーシックハタヨガ Chiako	<b>23</b> 10:00 ~ 11:10 ★ セラピー Lekshimi 14:00 ~ 15:10 ★ ビギナー Chiako 17:00 ~ 18:10 ★★ ベーシックハタヨガ Chiako	<b>24</b> 休講 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumiko 17:00 ~ 18:10 ★ セラピー Lekshimi
<b>25</b> 10:00 ~ 11:10 ★★ ベーシックハタヨガ Kumi 14:00 ~ 15:10 ★ セラピー Kumi 19:20 ~ 20:30 ★ ビギナー Chettana	<b>26</b> 10:00 ~ 11:10 ★ セラピー Maiko 14:00 ~ 15:10 ★ ビギナー Maiko 18:30~19:30 ★ 夜ヨガ Mai	<b>27</b> 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Maiko 14:00 ~ 15:10 ★ セラピー Aya 18:20 ~ 19:30 ★★ ハタヨガ Swami	<b>28</b> 10:00 ~ 11:10 ★★ ベーシックハタヨガ Aya 19:20 ~ 20:30 ★ ビギナー Mai	<b>29</b> 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumi 14:00 ~ 15:00 ★K 屋ヨガ キッズOK Mai 19:20 ~ 20:30 ★★ ベーシックハタヨガ Chiako	<b>30</b> <b>31</b> 貸切 気功会 の為休講 8:00 ~ 9:00 ★ 朝ヨガ瞑想 Swami 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumiko 17:00 ~ 18:10 ★ セラピー Mai		
<b>8月1日 YOGA Any Body Can Do ヨギライダ→ WS</b> クリシュナグルジ・ヨギライダ初日は新潟YOGA SPAから始まります。 8・9月と全国を回り、ヨギーヨギーニに会いに行くグルジ。どんな旅になるか 楽しみです。8月1日スタート旅「ラージャヨガWS」へ参加し、 終了後、ハーブティーを飲みグルジの見送りを一緒にしませんか？ !!! 詳細は別紙参照ください!!!					<b>長岡 YOGA</b> 毎週月曜日開催 13:45 ~ 15:00 18:45 20:00 4 Guru Guru 11 休み Mai 18 休み 休み 25 Akemi Guru	<b>新発田 YOGA</b> 毎週火曜日開催 10:30 ~ 11:45 5 Mai 12 Mai 19 Mai 26 Mai	