



YOGA SPA << 8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	
1 ヨガライダー WS料金 10:00-11:30 14:00 ~ 15:10 ★ セラピー Kumi 19:20 ~ 20:30 ★ ビギナー Chettana	2 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	3 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Maiko 14:00 ~ 15:10 ★ セラピー Kumi 18:20 ~ 19:45 ★★ ビギナー Swamiji	4 10:00 ~ 11:10 ★★ ベーシックハタヨガ Aya 18:20-19:20 New! ナーダヨガ Lekshmi 19:20 ~ 20:30 ★ ビギナー Mai	5 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumi 14:00 ~ 15:00 ★★K 屋ヨガ キッズOK Lekshmi 19:20 ~ 20:30 ★★ ベーシックハタヨガ Chiako	6 10:00 ~ 11:10 ★ セラピー Mai 14:00 ~ 15:10 ★ ビギナー Chiako 17:00 ~ 18:10 ★★ ベーシックハタヨガ Chiako	7 8:00 ~ 9:15 ★ 朝ヨガ瞑想 Swamiji 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumiko 17:00 ~ 18:10 ★ セラピー Mai	
8 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	9 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	10 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Maiko 14:00 ~ 15:10 ★ セラピー Aya 18:20 ~ 19:45 ★★ ビギナー Swamiji	11 10:00 ~ 11:10 ★★ ベーシックハタヨガ Aya 18:20-19:20 New! 南インドクッキング Lekshmi 19:20 ~ 20:30 ★ ビギナー Mai	12 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	13 10:00 ~ 11:10 ★ セラピー Mai 14:00 ~ 15:10 ★ ルーシーダットン Chiako 休講	14 8:00 ~ 9:15 ★ 朝ヨガ瞑想 Swamiji 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumiko 17:00 ~ 18:10 ★ セラピー Mai	
15 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	16 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	17 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Maiko 14:00 ~ 15:10 ★ セラピー Aya 18:20 ~ 19:45 ★★ ビギナー Swamiji	18 10:00 ~ 11:10 ★★ ベーシックハタヨガ Aya 18:20-19:20 New! ナーダヨガ Lekshmi 19:20 ~ 20:30 ★ ビギナー Mai	19 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumi 休講 19:20 ~ 20:30 ★★ ベーシックハタヨガ Chiako	20 10:00 ~ 11:10 ★ セラピー Mai 14:00 ~ 15:10 ★ ビギナー Chiako 17:00 ~ 18:10 ★★ ベーシックハタヨガ Chiako	21 8:00 ~ 9:15 ★ 朝ヨガ瞑想 Swamiji 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumiko 17:00 ~ 18:10 ★ セラピー Mai	
22 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	23 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	24 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Maiko 14:00 ~ 15:10 ★ セラピー Aya 18:20 ~ 19:45 ★★ ビギナー Swamiji	25 10:00 ~ 11:10 ★★ ベーシックハタヨガ Aya 18:20-19:20 New! 南インドクッキング Lekshmi 19:20 ~ 20:30 ★ ビギナー Kumi	26 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumi 休講 19:20 ~ 20:30 ★★ ベーシックハタヨガ Chiako	27 10:00 ~ 11:10 ★ セラピー Chettana 14:00 ~ 15:10 ★ ビギナー Chiako 17:00 ~ 18:10 ★ ルーシーダットン Chiako	28 8:00 ~ 9:15 ★ 朝ヨガ瞑想 Swamiji 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumiko 17:00 ~ 18:10 ★ セラピー Mai	
29 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	30 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	31 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Maiko 14:00 ~ 15:10 ★ セラピー Aya 18:30-19:45 ★ ヨーガニドラ Mai	9月17.18.19日 アナハタチャクラ リトリート アナハタチャクラは、胸の中心部分に位置し、色は緑色。心理的機能として、関係・愛・受容・慈悲・調和・平和・許容・自己コントロール・リニューアル・成長。アナハタチャクラが活性化すると愛と慈悲に満ち溢れ、平和な感覚と許容範囲がとて広くなり、心がらくになります。 			10/8.9.10日 ヴィシュダチャクラ リトリート 喉に位置する第5チャクラ「ヴィシュダチャクラ」空間のチャクラとも呼ばれ、コミュニケーション、スピーチ、信頼、創造的表現を司るチャクラです。甲状腺にあるので、バランスを崩すと免疫力が低下し、風邪をひきやすく、憂鬱な状態から抜け出せません。 	
長岡 YOGA 毎週月曜日開催 13:45 ~ 15:00 18:45 ~ 20:00 1 休み 休み 8 休み Swamiji 15 休み 休み 22 Mai Swamiji 29 Mai Swamiji	新発田 YOGA 毎週火曜日開催 10:30 ~ 11:45 2 Mai 9 Mai 16 休み 23 Mai 30 Mai	65歳以上の皆様へ 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。 	~今回のお楽しみ~ 美人の湯 月岡温泉 ”清風苑” 			~今回のお楽しみ~ 弥彦山登山 多宝温泉 ”だいらの湯” 	

※ レッスン内容・担当インストラクターは予告なく変更になる場合がございますので、ご了承願います。