



# YOGA SPA ≪ 9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 10:00 ~ 11:10 ★★ ベーシックハタヨガ Aya 19:20 ~ 20:30 ★ ビギナー Mai	2 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumi <b>休講</b> 19:20 ~ 20:30 ★★ ベーシックハタヨガ Chiako	3 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	4 8:00 ~ 9:00 ★ 朝ヨガ瞑想 Mai 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumiko 17:00 ~ 18:10 ★ セラピー Mai	
5 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	6 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	7 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 Mai	8 10:00 ~ 11:10 ★★ ベーシックハタヨガ Aya 18:20 ~ 19:20 インドクッキング Shinji 19:20 ~ 20:30 ★ ビギナー Mai	9 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	10 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	11 8:00 ~ 9:00 ★ 朝ヨガ瞑想 Mai 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumiko 17:00 ~ 18:10 ★ セラピー Mai	
12 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	13 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	14 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 Mai	15 10:00 ~ 11:10 ★★ ベーシックハタヨガ Aya 19:20 ~ 20:30 ★ ビギナー Mai	16 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	第4チャクラリトリートの為休講		
19 第4チャクラリトリートの為休講		20 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	21 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 Mai	22 10:00 ~ 11:10 ★★ ベーシックハタヨガ Mai 18:20 ~ 19:20 インドクッキング Shinji 19:20 ~ 20:30 ★ ビギナー Mai	23 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	24 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	25 休講 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumiko 17:00 ~ 18:10 ★ セラピー Kumi
26 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	27 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	28 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 Mai	29 10:00 ~ 11:10 ★★ ベーシックハタヨガ Aya 19:20 ~ 20:30 ★ ビギナー Mai	30 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	10月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 5 Mai Mai 12 休み Mai 19 休み 休み 26 Mai Mai		新発田 YOGA 毎週火曜日開催 10:30 ~ 11:45 6 Mai 13 Mai 20 Mai 27 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~  
弥彦山登山  
多宝温泉  
”だいろの湯”



※ 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。