



YOGA SPA << 10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	Tus	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
10月フリーパスキャンペーン ヨガ行方大人気の2017年ヨガ手帳¥2,600相当プレゼント！新規の方、月会費お支払いの方対象！この機会にフリーパスへお切替、またお友達をお誘いください。ヨガ手帳でもっとヨガを楽しもう～					1 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	2 8:00～9:15 ★ 朝ヨガ瞑想 Mai 10:00～11:10 ★ ビギナー Kumiko 17:00～18:10 ★ セラピー Mai
					3 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	4 10:00～11:10 ★ セラピー Tomoko 14:00～15:10 ★ ビギナー Aya 18:30～19:30 ★ 夜ヨガ Mai
10 第5チャクラリトリートの為休講	11 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	12 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 Guru	13 10:00～11:10 ★★ ベーシックハタヨガ Aya 19:20～20:30 ★ ビギナー Mai	14 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	15 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	16 8:00～9:15 ★ 朝ヨガ瞑想 Mai 10:00～11:10 ★ ビギナー Kumiko 17:00～18:10 ★ セラピー Mai
17 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	18 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	19 10:00～11:10 ★ ビギナー Maiko 14:00～15:10 ★ セラピー Aya 18:30～19:30 ★ シンギングボールヒーリング Mai	20 10:00～11:10 ★★ ベーシックハタヨガ Aya 18:20～19:20 南インドクッキング Shinji 19:20～20:30 ★ ビギナー Mai	21 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	22 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	23 8:00～9:15 ★ 朝ヨガ瞑想 Mai 10:00～11:10 ★ ビギナー Kumiko 17:00～18:10 ★ セラピー Mai
24 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 Maiko	25 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	26 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 Guru	27 10:00～11:10 ★★ ベーシックハタヨガ Aya 19:20～20:30 ★ ビギナー Mai	28 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	29 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	30 8:00～9:15 ★ 朝ヨガ瞑想 Mai 10:00～11:10 ★ ビギナー Kumiko 17:00～18:10 ★ セラピー Mai
31 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	クリシュナ・グルジ ワークショップ 「クンダリーニヨーガ」 11月23日 朝9:00-12:00 「特別なクンダリーニのアーサナ・プラーナヤマ・瞑想」を実体験できるワークショップの開催が決定いたしました。クンダリーニ・ヨーガを知らない方でも”大丈夫な”クンダリーニ・ヨーガワークショップになります。			長岡 YOGA 毎週月曜日開催 13:45～15:00 18:45～20:00 3 Mai Mai 10 休み 休み 17 Mai Mai 24 Mai Mai 31 Mai Mai	新発田 YOGA 毎週火曜日開催 10:30～11:45 4 Mai 11 Mai 18 Mai 25 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。

※ 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。