



YOGA SPA << 11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 ★ セラピー Maiko 14:00 ~ 15:10 ★ ビギナー Maiko 18:30~19:30 ★ 夜ヨガ Mai	2 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Maiko 14:00 ~ 15:10 ★ セラピー Aya 18:20 ~ 19:45 ★★★ ハタヨガ Guru	3 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	4 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	5 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	6 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	
7 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	8 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	9 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	10 10:00 ~ 11:10 ★★ ベーシックハタヨガ Aya 19:20 ~ 20:30 ★ ビギナー Mai	11 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	12 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	13 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	
14 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	15 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	16 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Maiko 14:00 ~ 15:10 ★ セラピー Aya 18:20 ~ 19:45 ★★★ ハタヨガ Guru	17 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	18 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	19 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	20 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	
21 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	22 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	23 9:00~12:00 WS クンダリーニヨーガ Guru 休講 18:30~20:00 座学 サットサンガ Guru	24 メンテナンスの為 休講	25 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumi 19:20 ~ 20:30 ★★ ベーシックハタヨガ Chiako	26 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	27 休講 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumiko 17:00 ~ 18:10 ★ セラピー Chettana	
28 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	29 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	30 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Maiko 14:00 ~ 15:10 ★ セラピー Aya 18:20 ~ 19:45 ★★★ ハタヨガ Guru	12/23(金)~25(日) アジュナ・サハスラーラチャクラ リトリート 眉間にある第6チャクラ・頭頂部にある第7チャクラ『アジュナチャクラとサハスラーラチャクラ』。すべてのチャクラの司令塔アジュナチャクラ、宇宙とつながるポイントサハスラーラチャクラ。どちらも重要なチャクラです。 ~今回のお楽しみ~歴史ある禅寺"宝光寺" 				
長岡 YOGA 毎週月曜日開催 13:45~15:00 18:45~20:00 7 Mai Mai 14 休み Guru 21 Mai Guru 28 Akemi Guru		新発田 YOGA 毎週火曜日開催 10:30~11:45 1 Mai 8 Mai 15 Mai 22 Mai 29 Guru		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。 		12/30(金) 15:00~チャクラヒーリングWS 昼の部 チャクラ理論とシンギングボールについての説明を交えたワークショップ。シンギングボールの中に入れたパワーストーンでより効果を高めます。	12/30(金) 18:30~YOGA SPA忘年会夜の部 毎年恒例！ キールタン・ナーダヨーガ・お食事・サットサンガ。ネガティブな事は護摩供養の火で浄化、抱負や願いはお持ち帰りしましょ
※屋の部・夜の部セット申し込みで¥1,000 OFF 詳しくはHPイベントで							
※ 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。							