



# YOGA SPA << 1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	
	2017年★あけましておめでとうございます。今年もYOGA SPAをよろしくお願いたします。					1 Happy New Year 休講	
2 6:30~8:30 WS 太陽礼拝+チャクラヨーガニドラ 10:00~12:00 WS インド占星術ワークショップ 休講	3 10:00~11:10 ★ セラピー Chiako 14:00~15:10 ビギナー Kumiko 18:30~19:30 ★ 夜ヨガ Mai	4 10:00~11:10 ★ ビギナー Maiko 14:00~15:10 ★ セラピー Tomoko 19:20~20:30 ★★★ ハタヨガ Guru	5 10:00~11:10 ★★ ベーシックハタヨガ Aya 18:20~19:20 ナーダヨガ Lakshimi 19:20~20:30 ★ ビギナー Mai	6 10:00~11:10 ★ ビギナー Kumi 14:00~15:00 ★K 屋ヨガ キッズOK Mai 18:20~19:30 ★★ ベーシックハタヨガ Chiako	7 10:00~11:10 ★ セラピー Kumiko 14:00~15:10 ★ ビギナー Chiako 17:00~18:10 ★★ ベーシックハタヨガ Chiako	8 休講 10:00~11:10 ★ ビギナー Kumiko 17:00~18:10 ★ セラピー Tomoko	
9 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 Chiako	10 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	11 10:00~11:10 ★ ビギナー Maiko 14:00~15:10 ★ セラピー Aya 19:20~20:30 ★★★ ハタヨガ Guru	12 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 Biru 19:20~20:30 ★ ビギナー Mai	13 10:00~11:10 ★ ビギナー Kumi 14:00~15:00 ★K 屋ヨガ キッズOK Mai 18:20~19:30 ★★ ベーシックハタヨガ Chiako	14 10:00~11:10 ★ セラピー Kumiko 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	15 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	
16 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 ★ インド式ヨガ Lakshimi	17 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	18 10:00~11:10 ★ ビギナー Maiko 14:00~15:10 ★ セラピー Aya 19:20~20:30 ★★★ ハタヨガ Guru	19 10:00~11:10 ★★ ベーシックハタヨガ Aya 18:20~19:20 ナーダヨガ Lakshimi 19:20~20:30 ★ ビギナー Mai	20 10:00~11:10 ★ ビギナー Kumi 14:00~15:00 ★K 屋ヨガ キッズOK Mai 18:20~19:30 ★★ ベーシックハタヨガ Chiako	21 10:00~11:10 ★ セラピー Kumiko 14:00~15:10 ★ ビギナー Chiako 17:00~18:10 ★★ ベーシックハタヨガ Chiako	22 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	
23 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 ★ インド式ヨガ Lakshimi	24 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	25 10:00~11:10 ★ ビギナー Maiko 14:00~15:10 ★ セラピー Aya 19:20~20:30 ★★★ ハタヨガ Guru	26 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 Biru 19:20~20:30 ★ ビギナー Mai	27 10:00~11:10 ★ ビギナー Kumi 14:00~15:00 ★K 屋ヨガ キッズOK Mai 18:20~19:30 ★★ ベーシックハタヨガ Chiako	28 10:00~11:10 ★ セラピー Kumiko 14:00~15:10 ★ ビギナー Chiako 17:00~18:10 ★ ルーシーダットン Chiako	29 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	
30 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 ★ インド式ヨガ Lakshimi	31 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	※クラス時間の変更のお知らせ ・水曜日ハタヨガクラス 19:20~20:30 ・金曜日ベーシックハタヨガクラス 18:20~19:30		長岡 YOGA 毎週月曜日開催 13:45~15:00 18:45~20:00 2 休み 休み 9 休み 休み 16 Mai Guru 23 Mai Guru 30 Mai Guru		新発田 YOGA 毎週火曜日開催 10:30~11:45 3 休み 10 Mai 17 Mai 24 Mai 31 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。