



YOGA SPA << 2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	
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※特別クラス等除く ※年齢確認できるものをご持参ください。		1 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	2 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	3 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	4 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	5 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	
	6 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	7 10:00 ~ 11:10 ★ セラピー Maiko 14:00 ~ 15:10 ★ ビギナー Maiko 18:30 ~ 19:30 ★ 腰痛の為のYOGA Lakshimi	8 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Maiko 14:00 ~ 15:10 ★ セラピー Aya 19:30 ~ 20:00 ヨーガニドラCD CD	9 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 Biru 19:20 ~ 20:30 ★ ビギナー Kumi	10 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumi 14:00 ~ 15:00 ★K 屋ヨガ キッズOK Tomoko 18:20 ~ 19:30 ★★ ベーシックハタヨガ Chiako	11 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	12 休講 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumiko 17:00 ~ 18:10 ★ セラピー Chiako
	13 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	14 10:00 ~ 11:10 ★ セラピー Maiko 14:00 ~ 15:10 ★ ビギナー Maiko 18:30 ~ 19:00 ヨーガニドラCD CD	15 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Maiko 14:00 ~ 15:10 ★ セラピー Aya 19:30 ~ 20:30 ★ 肩こり首の為のYOGA Lakshimi	16 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 Kumi	17 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumi 14:00 ~ 15:00 ★K 屋ヨガ キッズOK Tomoko 18:20 ~ 19:30 ★★ ベーシックハタヨガ Chiako	18 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	19 休講 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumiko 17:00 ~ 18:10 ★ セラピー Chiako
20 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	21 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	22 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	23 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 Biru 19:20 ~ 20:30 ★ ビギナー Mai	24 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	25 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	26 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	
27 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	28 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	3/18.19.20 3Day'sデトックスインストラクター養成講座 第1コース YOGA SPAにて、2泊3日で3日間実践と理論のお勉強。 アーユルヴェーダの食事付。最終日はモニターの方にサポートとして入る研修もあります。終了時クリシュナ・グルジより修了証を授与。 自分自身のスキルアップ！～詳しくは店頭・HPをご覧ください～			長岡 YOGA 2月休講 次回 3/6(月)	新発田 YOGA 2月休講 次回 3/7(火)	

3/18.19.20 デトックスインストラクター養成講座 第1コース最終日3/20(月.祝)

～実践のモニターを限定7名様、募集いたします～

時間:朝6:30受付～11:00まで(デトックス食事つき)

内容:腸内デトックス・胃内デトックス・鼻内デトックス

受講費:フリーパス ¥2,600 / ドロップイン・ビジター ¥3,600

※受講費に材料費が含まれます。

※受講にあたって同意書の記入、参加費の事前支払いをお願い致します。

また、生理・妊娠中の方はご参加いただけません。

※ 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。

**実践モニター募集！
限定7名様**

**お申込み方法
Yoga spa HP**

※定員になり次第締め切り