



# YOGA SPA << 3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   |   |
|--|---|--|---|--|---|---|---|
| <b>65歳以上の皆様へ</b><br>YOGA SPAクラスをメンバーにならなくても<br>¥1,000にて受講できます※特別クラス等を除く<br><br>※年齢確認できるものをご持参ください。  |   | <b>1</b><br>10:00 ~ 11:10 ★<br>ビギナー Maiko<br>14:00 ~ 15:10 ★<br>セラピー Aya<br>19:30 ~ 20:15<br>ヨーガニドラ Mai    | <b>2</b><br>10:00 ~ 11:10 ★★<br>ベーシックハタヨガ Aya<br>18:20~19:10<br>ナーダヨガ Lakshimi<br>19:20 ~ 20:30 ★<br>ビギナー Mai   | <b>3</b><br>10:00 ~ 11:10 ★<br>ビギナー Kumi<br>14:00 ~ 15:00 ★K<br>屋ヨガ キッズOK Tomoko<br>18:20 ~ 19:30 ★★<br>ベーシックハタヨガ Chiako | <b>4</b><br>10:00 ~ 11:10 ★<br>セラピー Kumiko<br>14:00 ~ 15:10 ★<br>ビギナー Chiako<br>17:00 ~ 18:10 ★★<br>ベーシックハタヨガ Chiako      | <b>5</b><br>8:00 ~ 9:00 ★<br>朝ヨガ瞑想 Aya<br>10:00 ~ 11:10 ★<br>ビギナー Kumiko<br>17:00 ~ 18:10 ★<br>セラピー Lakshimi              |   |
|  | <b>6</b><br>10:00 ~ 11:10 ★★<br>ベーシックハタヨガ Kumi<br>14:00 ~ 15:10 ★<br>セラピー Kumi<br>19:20 ~ 20:30 ★<br>インド式ヨガ Lakshimi  | <b>7</b><br>10:00 ~ 11:10 ★<br>セラピー Maiko<br>14:00 ~ 15:10 ★<br>ビギナー Maiko<br>18:30~19:30 ★<br>夜ヨガ Mai     | <b>8</b><br>10:00 ~ 11:10 ★<br>ビギナー Maiko<br>14:00 ~ 15:10 ★<br>セラピー Aya<br>19:20 ~ 20:30 ★★<br>ハタヨガ Guru       | <b>9</b><br>10:00 ~ 11:10 ★★<br>ベーシックハタヨガ Aya<br>18:20~19:10<br>インドクッキング Shin<br>19:20 ~ 20:30 ★<br>ビギナー kumi            | <b>10</b><br>10:00 ~ 11:10 ★<br>ビギナー Kumi<br>14:00 ~ 15:00 ★K<br>屋ヨガ キッズOK chiako<br>18:20 ~ 19:30 ★★<br>ベーシックハタヨガ Chiako | <b>11</b><br>10:00 ~ 11:10 ★<br>セラピー Kumiko<br>14:00 ~ 15:10 ★<br>ルーシーダットン Chiako<br>17:00 ~ 18:10 ★★<br>ベーシックハタヨガ Chiako | <b>12</b><br>8:00 ~ 9:00 ★<br>朝ヨガ瞑想 Aya<br>10:00 ~ 11:10 ★<br>ビギナー Kumiko<br>17:00 ~ 18:10 ★<br>セラピー Lakshimi |
|  | <b>13</b><br>10:00 ~ 11:10 ★★<br>ベーシックハタヨガ Kumi<br>14:00 ~ 15:10 ★<br>セラピー Kumi<br>19:20 ~ 20:30 ★<br>インド式ヨガ Lakshimi | <b>14</b><br>10:00 ~ 11:10 ★<br>セラピー Maiko<br>14:00 ~ 15:10 ★<br>ビギナー Maiko<br>18:30~19:30 ★<br>夜ヨガ Mai    | <b>15</b><br>10:00 ~ 11:10 ★<br>ビギナー Maiko<br>14:00 ~ 15:10 ★<br>セラピー Aya<br>19:20 ~ 20:30 ★★<br>ハタヨガ Guru      | <b>16</b><br>10:00 ~ 11:10 ★★<br>ベーシックハタヨガ Aya<br>18:20~19:10<br>ナーダヨガ Lakshimi<br>19:20 ~ 20:30 ★<br>ビギナー Mai           | <b>17</b><br>10:00 ~ 11:10 ★<br>ビギナー Kumi<br>14:00 ~ 15:00 ★K<br>屋ヨガ キッズOK Mai<br>18:20 ~ 19:30 ★★<br>ベーシックハタヨガ Chiako    | <b>18</b><br>10:00 ~ 11:10 ★<br>セラピー Kumiko<br>14:00 ~ 15:10 ★<br>ビギナー Chiako<br>17:00 ~ 18:10 ★★<br>ベーシックハタヨガ Chiako     | <h2 style="font-size: 2em;">休講</h2>   |
|  | <b>20</b><br>休講<br>休講<br>19:20 ~ 20:30 ★<br>インド式ヨガ Lakshimi   | <b>21</b><br>10:00 ~ 11:10 ★<br>セラピー Maiko<br>14:00 ~ 15:10 ★<br>ビギナー Maiko<br>18:30~19:30 ★<br>夜ヨガ Mai    | <b>22</b><br>10:00 ~ 11:10 ★<br>ビギナー Maiko<br>14:00 ~ 15:10 ★<br>セラピー Aya<br>19:30 ~ 20:15<br>シンキングボールヒーリング Mai | <b>23</b><br>10:00 ~ 11:10 ★★<br>ベーシックハタヨガ Aya<br>18:20~19:10<br>インドクッキング Shin<br>19:20 ~ 20:30 ★<br>ビギナー Mai            | <b>24</b><br>10:00 ~ 11:10 ★<br>ビギナー Kumi<br>14:00 ~ 15:00 ★K<br>屋ヨガ キッズOK Mai<br>18:20 ~ 19:30 ★★<br>ベーシックハタヨガ Chiako    | <b>25</b><br>10:00 ~ 11:10 ★<br>セラピー Kumiko<br>14:00 ~ 15:10 ★<br>ビギナー Chiako<br>17:00 ~ 18:10 ★★<br>ルーシーダットン Chiako      |   |
| <b>27</b><br>10:00 ~ 11:10 ★★<br>ベーシックハタヨガ Kumi<br>14:00 ~ 15:10 ★<br>セラピー Kumi<br>19:20 ~ 20:30 ★<br>インド式ヨガ Lakshimi  | <b>28</b><br>10:00 ~ 11:10 ★<br>セラピー Maiko<br>14:00 ~ 15:10 ★<br>ビギナー Maiko<br>18:30~19:30 ★<br>夜ヨガ Mai               | <b>29</b><br>10:00 ~ 11:10 ★<br>ビギナー Maiko<br>14:00 ~ 15:10 ★<br>セラピー Aya<br>19:20 ~ 20:30 ★★<br>ハタヨガ Guru | <b>30</b><br>10:00 ~ 11:10 ★★<br>ベーシックハタヨガ Aya<br>18:20~19:10<br>ナーダヨガ Lakshimi<br>19:20 ~ 20:30 ★<br>ビギナー Mai  | <b>31</b><br>10:00 ~ 11:10 ★<br>ビギナー Kumi<br>休講<br>18:20 ~ 19:30 ★★<br>ベーシックハタヨガ Chiako                                  | <b>長岡 YOGA</b><br>毎週月曜日開催<br>13:45~15:00 18:45 20:00<br>6日 Eri Guru<br>13日 休講 Guru<br>20日 休講 休講<br>27日 Mai Mai            |   |   |
|  |   |  |   |  |   | <b>新発田 YOGA</b><br>毎週火曜日開催<br>10:30~11:45<br>7日 Mai<br>14日 Mai<br>21日 Mai<br>28日 Mai                                      |   |



4月1日(土) YOGA SPA 開店5周年  
イベントを開催致します!



※ 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。