



YOGA SPA << 4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 ~ 13:30 特別料金 アーユルヴェーダの体質 バランスヨガ 理論・実践 ※別紙参照 Guruji	2 7:00 ~ 9:00 特別料金 瞑想WS Guruji 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 ★ インド式ヨガ Lakshimi	4 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	5 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Maiko 14:00 ~ 15:10 ★ セラピー Chiako 19:20 ~ 20:30 ★★ ハタヨガ Guruji	6 10:00 ~ 11:10 ★★ ベーシックハタヨガ Aya 18:20-19:10 ナーダヨガ Lakshimi 19:20 ~ 20:30 ★ ビギナー Mai	7 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumi 14:00 ~ 15:00 ★K 昼ヨガ キッズOK Mai 19:20 ~ 20:30 ★★ ベーシックハタヨガ Chiako	8 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	9 8:00 ~ 9:00 ★ 朝ヨガ瞑想 Aya 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumiko 17:00 ~ 18:10 ★ セラピー Lakshimi	
10 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	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 Lakshimi	12 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 Guruji	13 10:00 ~ 11:10 ★★ ベーシックハタヨガ Aya 18:20-19:10 インドクッキング Biruji 19:20 ~ 20:30 ★ ビギナー Mai	14 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumi 14:00 ~ 15:00 ★K 昼ヨガ 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 Kumiko 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 ~ 9:00 ★ 朝ヨガ瞑想 Mai 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumiko 17:00 ~ 18:10 ★ セラピー Mai		
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 ★ インド式ヨガ Lakshimi	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 19:20 ~ 20:30 ★★ ハタヨガ Mai	20 10:00 ~ 11:10 ★★ ベーシックハタヨガ Aya 18:20-19:10 ナーダヨガ Lakshimi 19:20 ~ 20:30 ★ ビギナー Mai	21 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumi 14:00 ~ 15:00 ★K 昼ヨガ 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 Kumiko 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 ~ 9:00 ★ 朝ヨガ瞑想 Mai 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumiko 17:00 ~ 18:10 ★ セラピー Mai		
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 ★ インド式ヨガ Lakshimi	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 19:30 ~ 20:00 ヨーガニドラCD CD	27 10:00 ~ 11:10 ★★ ベーシックハタヨガ Aya 18:20-19:10 インドクッキング Shinji 19:20 ~ 20:30 ★ ビギナー Kumi	28 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumi 14:00 ~ 15:00 ★K 昼ヨガ キッズOK Tomoko 19:20 ~ 20:30 ★★ ベーシックハタヨガ Chiako	29 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	30 休講 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumiko 17:00 ~ 18:10 ★ セラピー Lakshimi		
<p>5/3.4 ヨガジェネレーション主催 「新潟ヨガフェスタ」 ヨガのイベント開催！詳しくは別紙をご覧ください！</p>				<p>長岡 YOGA 毎週月曜日開催 13:45 ~ 15:00 18:45 ~ 20:00 3日 Guruji Guruji 10日 休館日 Rie 17日 Mai Mai 24日 Mai Mai</p>		<p>新発田 YOGA 毎週火曜日開催 10:30 ~ 11:45 4日 Mai 11日 Chiako 18日 Mai 25日 Mai</p>		<p>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※特別クラス等を除く ※年齢確認できるものを のご持参ください。 </p>

※ 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、ご了承ください。