



# YOGA SPA << 5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>1</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>2</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 Chiako            | <b>3</b><br><b>休講</b><br>ヨガジェネレーション主催WS<br>「新潟ヨガスタイル」   | <b>4</b><br><b>休講</b><br>ヨガジェネレーション主催WS<br>「新潟ヨガスタイル」  | <b>5</b><br>10:00 ~ 11:10 ★<br>ビギナー Chiako<br>14:00 ~ 15:00 ★K<br>屋ヨガ キッズOK Lakshimi<br>18:20 ~ 19:30 ★★<br>ベーシックハタヨガ Chiako | <b>6</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>7</b><br>8:00 ~ 9:00 ★<br>朝ヨガ瞑想 Lakshimi<br>10:00 ~ 11:10 ★<br>ビギナー Kumiko<br>17:00 ~ 18:10 ★<br>セラピー Lakshimi  |  |
| <b>8</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>9</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 ~ 19:00<br>ヨーガニドラCD CD             | <b>10</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>腰痛の為のYOGA Lakshimi  | <b>11</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 Lakshimi<br>19:20 ~ 20:30 ★<br>ビギナー Kumi | <b>12</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>13</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>14</b><br>8:00 ~ 9:00 ★<br>朝ヨガ瞑想 Lakshimi<br>10:00 ~ 11:10 ★<br>ビギナー Kumiko<br>17:00 ~ 18:10 ★<br>セラピー Lakshimi |  |
| <b>15</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>16</b><br>10:00 ~ 11:10 ★<br>セラピー Maiko<br>14:00 ~ 15:10 ★<br>ビギナー Maiko<br>18:20 ~ 19:30 ★<br>肩こり首の為のYOGA Lakshimi | <b>17</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 ~ 20:00<br>ヨーガニドラCD CD   | <b>18</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>19</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>20</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>21</b><br>8:00 ~ 9:00 ★<br>朝ヨガ瞑想 Mai<br>10:00 ~ 11:10 ★<br>ビギナー Kumiko<br>17:00 ~ 18:10 ★<br>セラピー Mai           |  |
| <b>22</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>23</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>24</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 Mai   | <b>25</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 Lakshimi<br>19:20 ~ 20:30 ★<br>ビギナー Mai  | <b>26</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>27</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>28</b><br>8:00 ~ 9:00 ★<br>朝ヨガ瞑想 Mai<br>10:00 ~ 11:10 ★<br>ビギナー Kumiko<br>17:00 ~ 18:10 ★<br>セラピー Mai           |  |
| <b>29</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>30</b><br>10:00 ~ 11:10 ★<br>セラピー Tomoko<br>14:00 ~ 15:10 ★<br>ビギナー Aya<br>18:30 ~ 19:30 ★<br>夜ヨガ Mai               | <b>31</b><br>10:00 ~ 11:10 ★<br>ビギナー Aya<br>14:00 ~ 15:10 ★<br>セラピー Aya<br>19:20 ~ 20:30 ★★<br>ハタヨガ Guruji  |  |  |   |  |  |
| <b>長岡 YOGA</b><br>毎週月曜日開催<br>13:45 ~ 15:00 18:45 ~ 20:00<br>1 休講 休講<br>8 休館日 Eri<br>15 Kazue Eri<br>22 Mai Mai<br>29 Mai Mai | <b>新発田 YOGA</b><br>毎週火曜日開催<br>10:30 ~ 11:45<br>2 休講<br>9 Chiako<br>16 Chiako<br>23 Mai<br>30 Mai                       | <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<br>除く<br>※年齢確認できるもの<br>をご持参ください。<br> |  |  |   |  |  |

**第3回 国際ヨガの日 6月21日水曜日 開催決定**

2014年12月11日、国連はインドのナレンドラ・モディ首相の提案を受け、  
6月21日を「国際ヨガの日」にすることを宣言しました。  
第3回目となる「ヨガの日」をヨガスパで一緒に過ごしませんか？

2017年もスペシャルな時間にします♪  
～詳細は別紙参照ください～

※ 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。