



YOGA SPA << 6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 ~ 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	2 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	3 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	4 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
5 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	6 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	7 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	8 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 Lakshimi 19:20 ~ 20:30 ★ ビギナー Mai	9 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	10 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	11 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
12 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	13 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	14 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	15 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	16 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	17 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	18 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
19 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	20 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	21 第3回 国際ヨガの日	22 休講	23 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumi 14:00 ~ 15:00 ★K 屋ヨガ キッズOK Maiko 18:20 ~ 19:30 ★★ ベーシックハタヨガ Chiako	24 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	25 8:00 ~ 9:00 ★ 朝ヨガ瞑想 Lakshimi 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumiko 17:00 ~ 18:10 ★ セラピー Chiako
26 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	27 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	28 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	29 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	30 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		


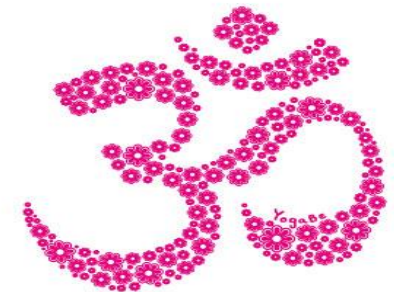
長岡 YOGA
毎週月曜日開催
13:45 ~ 15:00 18:45 ~ 20:00

5	Mai	Guru
12	休館日	Guru
19	Mai	Guru
26	Akemi	Eri

新発田 YOGA
毎週火曜日開催
10:30 ~ 11:45

6	Mai
13	Mai
20	Mai
27	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※特別クラス等
を除く
※年齢確認できるものをご持参ください。

※ 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。