



YOGA SPA << 7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 | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <p>新潟でヨガインストラクター養成コースが再開されます</p> <p>7月25日(火)~8月2日(水)の10日間リトリートスタイルで行われる養成コース。 参加者募集中です!! 別紙をご覧ください。</p> | | | | | <p>1</p> <p>10:00 ~ 11:10 ★ セラピー Kumiko</p> <p>14:00 ~ 15:10 ★ ビギナー Chiako</p> <p>17:00 ~ 18:10 ★★ ベーシックハタヨガ Chiako</p> | <p>2</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">休講</p> | | |
| <p>3</p> <p>10:00 ~ 11:10 ★★ ベーシックハタヨガ Kumi</p> <p>14:00 ~ 15:10 ★ セラピー Kumi</p> <p>19:20 ~ 20:30 ★ インド式ヨガ Lakshimi</p> | <p>4</p> <p>10:00 ~ 11:10 ★ セラピー Maiko</p> <p>14:00 ~ 15:10 ★ ビギナー Maiko</p> <p>18:30~19:30 ★ 夜ヨガ Mai</p> | <p>5</p> <p>10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Maiko</p> <p>14:00 ~ 15:10 ★ セラピー Aya</p> <p>19:20 ~ 20:30 ★★ ハタヨガ Guruji</p> | <p>6</p> <p>10:00 ~ 11:10 ★★ ベーシックハタヨガ Aya</p> <p>18:20~19:10 ナーダヨガ Lakshimi</p> <p>19:20 ~ 20:30 ★ ビギナー Mai</p> | <p>7</p> <p>10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumi</p> <p>14:00 ~ 15:00 ★K 屋ヨガ キッズOK Tomoko</p> <p>18:20 ~ 19:30 ★★ ベーシックハタヨガ Chiako</p> | <p>8</p> <p>10:00 ~ 11:10 ★ セラピー Kumiko</p> <p>14:00 ~ 15:10 ★ ルーシーダットン Chiako</p> <p>17:00 ~ 18:10 ★★ ベーシックハタヨガ Chiako</p> | <p>9</p> <p>8:00 ~ 9:00 ★ 朝ヨガ瞑想 Mai</p> <p>10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumiko</p> <p>17:00 ~ 18:10 ★ セラピー Lakshimi</p> | | |
| <p>10</p> <p>10:00 ~ 11:10 ★★ ベーシックハタヨガ Kumi</p> <p>14:00 ~ 15:10 ★ セラピー Kumi</p> <p>19:20 ~ 20:30 ★ インド式ヨガ Lakshimi</p> | <p>11</p> <p>10:00 ~ 11:10 ★ セラピー Maiko</p> <p>14:00 ~ 15:10 ★ ビギナー Maiko</p> <p>18:30~19:30 ★ 夜ヨガ Mai</p> | <p>12</p> <p>10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Maiko</p> <p>14:00 ~ 15:10 ★ セラピー Kumi</p> <p>19:20 ~ 20:30 ★★ ハタヨガ Guruji</p> | <p>13</p> <p>10:00 ~ 11:10 ★★ ベーシックハタヨガ Aya</p> <p>18:20~19:10 インドクッキング Lakshimi</p> <p>19:20 ~ 20:30 ★ ビギナー Mai</p> | <p>14</p> <p>10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumi</p> <p>14:00 ~ 15:00 ★K 屋ヨガ キッズOK Tomoko</p> <p>18:20 ~ 19:30 ★★ ベーシックハタヨガ Chiako</p> | <p>15</p> <p>10:00 ~ 11:10 ★ セラピー Kumiko</p> <p>14:00 ~ 15:10 ★ ビギナー Chiako</p> <p>17:00 ~ 18:10 ★★ ベーシックハタヨガ Chiako</p> | <p>16</p> <p>8:00 ~ 9:00 ★ 朝ヨガ瞑想 Mai</p> <p>10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumiko</p> <p>17:00 ~ 18:10 ★ セラピー Mai</p> | | |
| <p>17</p> <p>10:00 ~ 11:10 ★★ ベーシックハタヨガ Kumi</p> <p>14:00 ~ 15:10 ★ セラピー Kumi</p> <p>18:30~21:00 WS キールタンナイト&BBQ</p> | <p>18</p> <p>10:00 ~ 11:10 ★ セラピー Maiko</p> <p>14:00 ~ 15:10 ★ ビギナー Maiko</p> <p>18:30~19:30 ★ 夜ヨガ Mai</p> | <p>19</p> <p>10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Maiko</p> <p>14:00 ~ 15:10 ★ セラピー Aya</p> <p>19:20 ~ 20:30 ★★ ハタヨガ Guruji</p> | <p>20</p> <p>10:00 ~ 11:10 ★★ ベーシックハタヨガ Aya</p> <p>18:20~19:10 ナーダヨガ Lakshimi</p> <p>19:20 ~ 20:30 ★ ビギナー Mai</p> | <p>21</p> <p>10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumi</p> <p>14:00 ~ 15:00 ★K 屋ヨガ キッズOK Mai</p> <p>18:20 ~ 19:30 ★★ ベーシックハタヨガ Chiako</p> | <p>22</p> <p>10:00 ~ 11:10 ★ セラピー Kumiko</p> <p>14:00 ~ 15:10 ★ ビギナー Chiako</p> <p>17:00 ~ 18:10 ★ ルーシーダットン Chiako</p> | <p>23</p> <p>8:00 ~ 9:00 ★ New 新月メディテーション Swamiji</p> <p>10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumiko</p> <p>17:00 ~ 18:10 ★ セラピー Mai</p> | | |
| <p>24</p> <p>10:00 ~ 11:10 ★★ ベーシックハタヨガ Kumi</p> <p>14:00 ~ 15:10 ★ セラピー Kumi</p> <p>19:20 ~ 20:30 ★ インド式ヨガ Lakshimi</p> | <p>25</p> <p>10:00 ~ 11:10 ★ セラピー Maiko</p> <p>14:00 ~ 15:10 ★ ビギナー Maiko</p> <p>18:30~19:30 ★ 夜ヨガ Kumiko</p> | <p>26</p> <p>10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Maiko</p> <p>14:00 ~ 15:10 ★ セラピー Aya</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">休講</p> | <p>27</p> <p>10:00 ~ 11:10 ★★ ベーシックハタヨガ Aya</p> <p>18:20~19:10 インドクッキング Lakshimi</p> <p>19:20 ~ 20:30 ★ ビギナー Kumi</p> | <p>28</p> <p>10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumi</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">休講</p> <p>18:20 ~ 19:30 ★★ ベーシックハタヨガ Chiako</p> | <p>29</p> <p>10:00 ~ 11:10 ★ セラピー Kumiko</p> <p>14:00 ~ 15:10 ★ ビギナー Chiako</p> <p>17:00 ~ 18:10 ★★ ベーシックハタヨガ Chiako</p> | <p>30</p> <p>8:00 ~ 9:00 ★ 朝ヨガ瞑想 Lakshimi</p> <p>10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumiko</p> <p>17:00~17:30 ヨーガニドラCD CD</p> | | |
| <p>31</p> <p>10:00 ~ 11:10 ★★ ベーシックハタヨガ Kumi</p> <p>14:00 ~ 15:10 ★ セラピー Kumi</p> <p>19:20 ~ 20:30 ★ インド式ヨガ Lakshimi</p> | <p style="text-align: center;">☆☆☆新しいクラスが誕生します☆☆☆</p> <p>なりたい自分になる新月メディテーション ★ 自分と向き合う満月メディテーション</p> <p>月と上手に付き合い、なりたい自分、自分と向き合う時間を作りましょう♪</p> <p>7月新月はなんと、スワミジです。★ 8月満月は、講師mai担当。</p> <p>始まりを飾るクラスとなると思います。★ インドから持ち帰った楽器を使った瞑想</p> <p>内容は楽しみに。★ を行いたいと思います。</p> | | | | | <p style="text-align: center;">長岡 YOGA</p> <p>毎週月曜日開催</p> <p>13:45 ~ 15:00 18:45 ~ 20:00</p> <p>3 Mai Guru</p> <p>10 休館日 Eri</p> <p>17 休講 休講</p> <p>24 Mai Guru</p> <p>31 Aoi Eri</p> | <p style="text-align: center;">新発田 YOGA</p> <p>毎週火曜日開催</p> <p>10:30 ~ 11:45</p> <p>4 Mai</p> <p>11 Mai</p> <p>18 Mai</p> <p>25 Chiako</p> | <p style="text-align: center;">65歳以上の皆様へ</p> <p>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</p> <p>※年齢確認できるものをご持参ください。</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、ご了承願います。