



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="font-size: 2em; text-align: center;">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="font-size: 2em; text-align: center;">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="font-size: 2em; text-align: center;">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>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。