



YOGA SPA << 8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	
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。 	1 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 Aya	2 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Maiko 14:00 ~ 15:10 ★ セラピー Kumi 休講	3 10:00 ~ 11:10 ★ ベーシックハタヨガ Aya 休講 休講	4 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Kumi 14:00 ~ 15:00 ★K 屋ヨガ キッズOK Tomoko 18:20 ~ 19:30 ★★ ベーシックハタヨガ Chiako	5 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	6 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 Lakshimi	
	7 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	8 10:00 ~ 11:10 ★ セラピー Maiko 14:00 ~ 15:10 ★ ビギナー Maiko 18:30-19:30 ★ NEW 満月メディテーション Mai	9 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	10 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	11 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	12 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	13 8:00 ~ 9:00 ★ 朝ヨガ瞑想 Mai 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Mai 休講
	14 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	15 10:00 ~ 11:10 ★ セラピー Maiko 14:00 ~ 15:10 ★ ビギナー Maiko 18:30 ~ 19:00 ヨーガニドラCD CD	16 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Maiko 14:00 ~ 15:10 ★ セラピー Kumiko 19:20 ~ 20:30 ★★ ハタヨガ Guruji	17 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	18 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	19 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	20 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
	21 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	22 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	23 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	24 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	25 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	26 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	27 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
28 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	29 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	30 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	31 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	告知 !! 8/29より毎週火曜日は「マクロビの日」 Havan Diningにて毎週火曜日を「マクロビの日」に設定いたしました。50食限定で、ご予約もでき、テイクアウトをしていただいても大丈夫です。 		9月よりNewスタジオ&クラス開講 ウォームアップルームがバージョンアップしてNewスタジオに変身しました。60分クラスを中心に、ハタフロー・グルジクラス・インドダンス・リラクソヨガ・ヨーガニドラクラスが増えます！9月のスケジュールで発表いたします。お待ちください～ 	
長岡 YOGA 毎週月曜日開催 13:45 ~ 15:00 18:45 ~ 20:00 7 Mai Mai 14 休講 休講 21 Mai Guru 28 Mai Guru	新発田 YOGA 毎週火曜日開催 10:30 ~ 11:45 1 Chiako 8 Mai 15 休講 22 Mai 29 Mai						

※ 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。