



# 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	
<b>65歳以上の皆様へ</b> 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。 	<b>1</b> 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	<b>2</b> 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Maiko 14:00 ~ 15:10 ★ セラピー Kumi <b>休講</b>	<b>3</b> 10:00 ~ 11:10 ★ ベーシックハタヨガ Aya <b>休講</b> <b>休講</b>	<b>4</b> 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	<b>5</b> 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	<b>6</b> 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	
	<b>7</b> 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	<b>8</b> 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	<b>9</b> 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	<b>10</b> 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	<b>11</b> 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	<b>12</b> 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	<b>13</b> 8:00 ~ 9:00 ★ 朝ヨガ瞑想 Mai 10:00 ~ 11:10 ★ ビギナー Mai <b>休講</b>
	<b>14</b> 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	<b>15</b> 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	<b>16</b> 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	<b>17</b> 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	<b>18</b> 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	<b>19</b> 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	<b>20</b> 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
	<b>21</b> 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	<b>22</b> 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	<b>23</b> 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	<b>24</b> 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	<b>25</b> 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	<b>26</b> 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	<b>27</b> 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
<b>28</b> 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	<b>29</b> 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	<b>30</b> 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	<b>31</b> 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	<b>告知 !!</b> 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~ 	
<b>長岡 YOGA</b> 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	<b>新発田 YOGA</b> 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。