

2017年
9月

YOGA SPAクラススケジュール



スタジオ大(Sunスタジオ)



月 火 水 木 金 土 日

※ 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。 ★の数は運動量を表しています

その他のクラススケジュール			1	2	3	
長岡 サン・ライフ長岡 安善寺 毎週月曜日開催 13:45~15:00 ヨーガセラピー 4 Akemi 11 休講 18 休講 25 Guru			10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★	10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 14:00 ~ 15:10 リラックスヨガ Chiako ★ 17:00 ~ 18:10 ベーシックハタヨガ Chiako ★★	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 ★	
新発田 宝光寺 毎週火曜日開催 10:30~11:45 ヨーガセラピー 5 Maiko 12 Maiko 19 Maiko 26 Maiko						
4 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Kumi ★ 18:30~19:15 ラフターヨガ Sujata ★	5 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★ 14:00 ~ 15:10 ビギナー Maiko ★ 18:30~19:30 夜ヨガ Mai ★	6 11:30~13:00 グルジヨガ Guruji ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:20 ~ 20:30 ハタヨガ Guruji ★★	7 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 コックさん 会場1F 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★	8 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★ 18:20 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Chiako ★★	9 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 14:00 ~ 15:10 リラックスヨガ Chiako ★ 17:00 ~ 18:10 ベーシックハタヨガ Chiako ★★	10 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 ★
11 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Kumi ★	12 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★ 14:00 ~ 15:10 ビギナー Maiko ★ 18:30~19:30 夜ヨガ Mai ★	13 11:30~13:00 グルジヨガ Guruji ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:20 ~ 20:30 ハタヨガ Guruji ★★	14 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★	15 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★ 18:20 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Chiako ★★	16 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 14:00 ~ 15:10 リラックスヨガ Chiako ★ 17:00 ~ 18:10 ベーシックハタヨガ Chiako ★★	17 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Mai ★ 10:00 ~ 11:10 ビギナー Mai ★ 17:00 ~ 18:10 セラピー Mai ★
18 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Kumi ★ 18:30~19:15 ラフターヨガ Sujata ★	19 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★ 14:00 ~ 15:10 ビギナー Maiko ★ 18:30~19:30 夜ヨガ Mai ★	20 11:30~13:00 グルジヨガ Guruji ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 19:20 ~ 20:30 新月メディテーション Guruji	21 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 コックさん 会場1F 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★	22 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★ 18:20 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Chiako ★★	23 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 14:00 ~ 15:10 リラックスヨガ Chiako ★ 17:00 ~ 18:10 ベーシックハタヨガ Chiako ★★	24 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 ★
25 ヨガジェネレーション主催「産婦人科医から学ぶヨガ指導者を知ってほしい女性の体の基礎知識」1DAY集中講座。参加者募集中です	26 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 14:00 ~ 15:10 ビギナー Maiko ★ 18:30~19:30 夜ヨガ Mai ★	27 休講 14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★ 休講	28 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Mai ★★ 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★	29 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★ 18:20 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Chiako ★★	30 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 14:00 ~ 15:10 リラックスヨガ Chiako ★ 17:00 ~ 18:10 ベーシックハタヨガ Chiako ★★	

2017年
9月

YOGA SPAクラススケジュール



スタジオ小(Moonスタジオ)



月 火 水 木 金 土 日

※ ウォームアップルームがスタジオ小(Moonスタジオ)に生まれ変わりました。 ★の数は運動量を表しています

シニア割				1	2	3
65歳以上の皆さま 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。				11:30~12:40 コンシャスダンス Sujata ★★ 19:40~20:40 サウンドメディテーション Sujata	11:30~12:30 ハタフロー Kumiko ★★	
4 19:30~20:40 コンシャスダンス Sujata ★★	5 11:30~12:30 ハタフロー Mai ★★	6 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★	7 11:30~12:30 サウンドメディテーション Sujata	8 11:30~12:40 コンシャスダンス Sujata ★★ 19:40~20:40 サウンドメディテーション Sujata	9 11:30~12:30 ハタフロー Kumiko ★★ 18:30~19:00 ヨーガノドラCD	10
11 19:30~20:40 コンシャスダンス Sujata ★★	12 11:30~12:30 ハタフロー Mai ★★	13 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★	14 11:30~12:30 サウンドメディテーション Sujata	15 11:30~12:40 コンシャスダンス Sujata ★★ 19:40~20:40 サウンドメディテーション Sujata	16 11:30~12:30 ハタフロー Kumiko ★★ 18:30~19:00 ヨーガノドラCD	17
18 19:30~20:40 コンシャスダンス Sujata ★★	19 11:30~12:30 ハタフロー Mai ★★	20 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★	21 11:30~12:30 サウンドメディテーション Sujata	22 11:30~12:40 コンシャスダンス Sujata ★★ 19:40~20:40 サウンドメディテーション Sujata	23 11:30~12:30 ハタフロー Kumiko ★★ 18:30~19:00 ヨーガノドラCD	24
25 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Kumi ★ 19:30~20:40 コンシャスダンス Sujata ★★	26 11:30~12:30 ハタフロー Mai ★★	27 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★	28 11:30~12:30 サウンドメディテーション Sujata	29 11:30~12:40 コンシャスダンス Sujata ★★ 19:40~20:40 サウンドメディテーション Sujata	30 11:30~12:30 ハタフロー Kumiko ★★ 18:30~19:00 ヨーガノドラCD	