

2017年  
10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		
長岡		新発田								
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 2 Akemi 16 Akemi 23 Guruji 30 Akemi		宝光寺 毎週火曜日開催 10:30~11:45 ヨーガセラピー 3 Chiako 10 Chiako 17 Chiako 24 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 ★
2 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 ★	3 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 ★	4 11:30~13:00 グルジヨガ Guruji ★★	5 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 ★	6 10:00~11:10 ビギナー Kumi ★ 18:20~19:30 ベーシックハタヨガ Chiako ★★	7 10:00~11:10 セラピー Mai ★ 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 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 ★				
9 10:00~11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00~15:10 セラピー Kumi ★	10 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 ★	11 11:30~13:00 グルジヨガ Guruji ★★	12 10:00~11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 19:20~20:30 ビギナー Mai ★	13 10:00~11:10 ビギナー Kumi ★ 18:20~19:30 ベーシックハタヨガ Chiako ★★	14 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 ★★	15 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 ★				
16 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 ★	17 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 ★	18 11:30~13:00 グルジヨガ Guruji ★★	19 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 ★	20 10:00~11:10 ビギナー Kumi ★ 18:20~19:30 ベーシックハタヨガ Chiako ★★	21 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 ★★	22 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 ★				
23 10:00~11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00~15:10 セラピー Kumi ★	24 25 26 27 28 29 ヨガ指導者養成コース『ヨガセラピーとアーユルヴェーダ』						23 19:30~20:40 コンシャスダンス Sujata ★★			
30	31							30 10:00~11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00~15:10 セラピー Kumi ★		

2017年  
10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

※ 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

シニア割								1
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。								
2	3 11:30~12:30 ハタフロー Maiko ★★	4 10:00~11:10 ビギナー Maiko ★ 14:00~15:10 セラピー Kumi ★	5 休講	6 11:30~12:40 コンシャスダンス Sujata ★★ 19:40~20:40 満月メディテーション Sujata	7 11:30~12:30 ハタフロー Mai ★★	8		
9	10 11:30~12:30 ハタフロー Maiko ★★	11 10:00~11:10 ビギナー Maiko ★ 14:00~15:10 セラピー Aya ★★	12 11:30~12:30 サウンドメディテーション Sujata	13 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	14 11:30~12:30 ハタフロー Kumiko ★★	15		
16	17 11:30~12:30 ハタフロー Maiko ★★	18 10:00~11:10 ビギナー Maiko ★ 14:00~15:10 セラピー Aya ★★	19 11:30~12:30 サウンドメディテーション Sujata	20 11:30~12:40 コンシャスダンス Sujata ★★ 19:40~20:40 新月メディテーション Sujata	21 11:30~12:30 ハタフロー Kumiko ★★	22		
23	24 10:00~11:10 リラックスヨガ Sujata ★ 14:00~15:10 ビギナー Maiko ★ 18:30~19:30 サウンドメディテーション Sujata	25 休講	26 10:00~11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 19:20~20:30 コンシャスダンス Sujata ★★	27 10:00~11:10 ビギナー Kumi ★ 18:20~19:30 ベーシックハタヨガ Chiako ★★	28 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 ★★	29 8:00~9:00 モーニングメディテーション Sujata ★ 10:00~11:10 ビギナー Kumiko ★ 17:00~18:10 サウンドメディテーション Sujata		
30	31	【お願い】 10/24~11/2までヨガ指導者養成コース『ヨガセラピーとアーユルヴェーダ』の為、Sunスタジオの内容をMoonスタジオで行います。そのため定員が12名となっておりますので、ご迷惑をおかけしますがご予約の上お越しください。						