

2017年  
11月

# YOGA SPAクラススケジュール



スタジオ大(Sunスタジオ)



2017年  
11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、ご了承ください。

シニア割		1	2	3	4	5			1	2	3	4	5
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。		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」		10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★	10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 14:00 ~ 16:00 女子部 Sujata 別紙 17:00 ~ 18:00 夜ヨガ瞑想 Mai ★	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 ★			10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★★	10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 11:30 ~ 12:30 サウンド・メディテーション Sujata	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 ★★	
6 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 ★	7 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★ 14:00 ~ 15:10 ビギナー Maiko ★ 18:20 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Mai ★★	8 11:30 ~ 13:00 グルジヨガ Guruji ★★	9 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 ★	10 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★ 18:20 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Chiako ★★	11 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 14:00 ~ 16:00 女子部 Mai 別紙 17:00 ~ 18:00 夜ヨガ瞑想 Mai ★	12 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 ★	6 19:30 ~ 20:40 コンシャスダンス Sujata ★★	7 11:30 ~ 12:30 ハタフロー Maiko ★★	8 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★★	9 11:30 ~ 12:30 サウンド・メディテーション Sujata	10 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 11:30 ~ 12:30 ハタフロー Kumiko ★★	12
13 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Kumi ★	14 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 14:00 ~ 15:10 ビギナー Maiko ★ 18:20 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Mai ★★	15 11:30 ~ 13:00 グルジヨガ Guruji ★★	16 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★	17 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★ 18:20 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Chiako ★★	18 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 14:00 ~ 16:00 女子部 Mai 別紙 17:00 ~ 18:00 夜ヨガ瞑想 Mai ★	19 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 ★	13 19:30 ~ 20:40 コンシャスダンス Sujata ★★	14 11:30 ~ 12:30 ハタフロー Maiko ★★	15 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★★	16 11:30 ~ 12:30 サウンド・メディテーション Sujata 18:30 ~ 19:10 マントラチャンティング Noriko	17 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	18 11:30 ~ 12:30 ハタフロー Kumiko ★★	19
20 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 ★	21 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★ 14:00 ~ 15:10 ビギナー Maiko ★ 18:20 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Mai ★★	22 11:30 ~ 13:00 グルジヨガ Guruji ★★	23 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ MoMo ★★ 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 Atsuko ★	24 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★ 18:20 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Chiako ★★	25 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 14:00 ~ 16:00 女子部 映画 別紙 17:00 ~ 18:00 夜ヨガ瞑想 Sujata ★	26 8:00 ~ 9:00 朝ヨガ瞑想 Sujata ★ 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:10 セラピー Chiako ★	20 19:30 ~ 20:40 コンシャスダンス Sujata ★★	21 11:30 ~ 12:30 ハタフロー Maiko ★★	22 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★★	23 11:30 ~ 12:30 サウンド・メディテーション Sujata	24 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	25 11:30 ~ 12:30 ハタフロー Kumiko ★★	26
27 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Kumi ★	28 10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoko ★ 14:00 ~ 15:10 ビギナー Maiko ★ 18:20 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Naoto ★★	29 11:30 ~ 13:00 グルジヨガ Guruji ★★	30 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★			27 19:30 ~ 20:40 コンシャスダンス Sujata ★★	28 11:30 ~ 12:30 ハタフロー Maiko ★★	29 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★★	30 11:30 ~ 12:30 サウンド・メディテーション Sujata 18:30 ~ 19:10 マントラチャンティング Noriko	その他のクラススケジュール			
		長岡		新発田									
		サン・ライフ長岡		安善寺									
		毎週月曜日開催		毎週火曜日開催									
		13:45 ~ 15:00		18:45 ~ 20:00									
		ヨーガセラピー		ハタヨガと呼吸法									
		6 Guruji		6 Guruji									
		13 休講		13 Mai									
		20 Mai		20 Guruji									
		27 Akemi		27 休講									
				7 Chiako									
				14 Mai									
				21 Mai									
				28 Chiako									