

2017年
12月

YOGA SPAクラススケジュール



スタジオ大(Sunスタジオ)



2017年
12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

その他のクラススケジュール			1	2	3	
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	安善寺 毎週火曜日開催 18:45~20:00 ハタヨガと呼吸法	宝光寺 毎週火曜日開催 10:30~11:45 ヨーガセラピー	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	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 ★	
4 Guruji	4 Guruji	5 Mai	18:20~19:30 ベーシックハタヨガ Chiako ★★	17:00~18:00 夜ヨガ瞑想 Mai ★		
11 休講	11 休講	12 Mai				
18 Guruji	18 Guruji	19 Mai				
25 Mai	25 Mai	26 Mai				
4 10:00~11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00~15:10 セラピー Kumi ★	5 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 ★★	6 11:30~13:00 グルジヨガ Guruji ★★ 19:20~20:30 ハタヨガ Guruji ★★	7 10:00~11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 19:20~20:30 ビギナー Tomomi ★	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 ★ 14:00~16:00 女子部 Aki 別紙 17:00~18:00 夜ヨガ瞑想 Sujata ★	10 8:00~9:00 朝ヨガ瞑想 Sujata ★ 10:00~11:10 ビギナー Tomomi ★ 17:00~18:10 セラピー Tomomi ★
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 ★ 18:20~19:30 ベーシックハタヨガ Mai ★★	13 11:30~13:00 グルジヨガ Guruji ★★ 19:20~20:30 ハタヨガ Guruji ★★	14 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 ★	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 ★ 14:00~16:00 女子部 Mai 別紙 17:00~18:00 夜ヨガ瞑想 Mai ★	17 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 ★
18 10:00~11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00~15:10 セラピー Kumi ★	19 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 ★★	20 11:30~13:00 グルジヨガ Guruji ★★ 19:20~20:30 ハタヨガ Guruji ★★	21 10:00~11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 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 リラクソヨガ Kumiko ★ 14:00~16:00 女子部 Noriko 別紙 17:00~18:00 アロマとキャンドルYOGA Mai ★	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 10:00~11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00~15:10 セラピー Kumi ★	26 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 ★★	27 11:30~13:00 グルジヨガ Guruji ★★ 19:20~20:30 ハタヨガ Guruji ★★	28 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 ★	29 10:00~11:10 ビギナー Kumi ★ 17:00~20:30 YOGA SPA忘年会 護摩供養・ディナー・ピ ンゴ大会 別紙	30 31 お正月休み	

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	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 ダンスメディテーション Sujata ★★	11:30~12:30 ハタフロー Kumiko ★★	
	19:40~20:40 サウンドメディテーション Sujata		
4	5 11:30~12:30 ハタフロー Maiko ★★	6 10:00~11:10 ビギナー Maiko ★ 14:00~15:10 セラピー Aya ★★	7 11:30~12:30 サウンドメディテーション Sujata
19:30~20:30 満月瞑想 Sujata ★	8 11:30~12:40 ダンスメディテーション Sujata ★★	9 11:30~12:30 ハタフロー Kumiko ★★	10 13:00~15:30 Soul Connection 生命の祭り Workshop Sujata ★★ 特別料金 別紙
11 18:30~19:15 ラフターヨガ Sujata ★ 19:30~20:40 コンシャスダンス Sujata ★★	12 11:30~12:30 ハタフロー Maiko ★★	13 10:00~11:10 ビギナー Maiko ★ 14:00~15:10 セラピー Aya ★★	14 11:30~12:30 サウンドメディテーション Sujata
18 休講	15 11:30~12:40 ダンスメディテーション Sujata ★★	16 11:30~12:30 ハタフロー Kumiko ★★	17
25 18:30~19:15 ラフターヨガ Sujata ★ 19:30~20:40 コンシャスダンス Sujata ★★	19 11:30~12:30 ハタフロー Maiko ★★	20 10:00~11:10 ビギナー Maiko ★ 14:00~15:10 セラピー Aya ★★	21 11:30~12:30 サウンドメディテーション Sujata
26 11:30~12:30 ハタフロー Maiko ★★	22 11:30~12:40 ダンスメディテーション Sujata ★★	23 11:30~12:30 ハタフロー Kumiko ★★	24
27 10:00~11:10 ビギナー Maiko ★ 14:00~15:10 セラピー Aya ★★	28 11:30~12:30 サウンドメディテーション Sujata	29 11:30~12:40 ダンスメディテーション Sujata ★★ 17:00~20:30 YOGA SPA忘年会 護摩供養・ディナー・ピ ンゴ大会 別紙	30 31 お正月休み