2018年 1月

YOGA SPAクラススケジュール

YOG4 SP4 Pageout スタジオ大(Sunスタジオ)



2018年 1月

YOGA SPAクラススケジュール





月	火	水	木	金	±	B	月	火	水	木	金	±	B
※ 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								※ 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					
1 お休み	2 YOGA SPA 新年ヨガ会 8:00~11:00 Guruji 別紙	3 11:30~13:00 グルジヨガ Guruji ★★★ 19:20 ~ 20:30 ハタヨガ Guruji ★★★	4 10:00 ~ 11:10 ペーシックハタヨガ Aya ★★ 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★	5 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★ 18:20 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Chiako ★★	6 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 ★	7 8:00 ~ 9:00 朝∃が瞑想 Mai ★ 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko ★ 17:00 ~ 18:10 セラピー Mai ★	1	2	3 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko * 14:00 ~ 15:10 セラピー Mai **	4 11:30~13:00 新春笑いコガ& アクティブ瞑想 Sujata ★★ 18:30~19:10 マントラチャンティンク [*] Noriko	5 11:30~12:40 ダンスメディテーション Sujata ★★ 19:40~20:40 サウンドンディテーション Sujata	6 11:30~12:30 ハタフロー Kumiko ★★	7
8 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ** 14:00 ~ 15:10 セラピー Kumi * 18:30-19:30 ビギナー Tomo *	9 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 **	10 11:30~13:00 グルジヨガ Guruji *** 19:20 ~ 20:30 ハタヨガ Guruji ***	11 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 IF 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai *	12 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★ 18:20 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Chiako ★★	13 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 ★	14 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 ★	19:45~21:00 コンシャスダンス Sujata ★★	9 11:30~12:30 ハタフロー Maiko ★★	10 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko * 14:00 ~ 15:10 セラピー Aya **	11 11:30~12:30 メディテーション Sujata ★	12 11:30~12:40 ダンスメディアーション Sujata ★★ 19:40~20:40 サウンドンディアーション Sujata	13 11:30~12:30 ハタフロー Kumiko ★★	14
15 10:00 ~ 11:10 ペーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Kumi ★ 18:30-19:30 ビギナー Tomo ★	16 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 ★★	17 11:30~13:00 新月メディテーション Guruji ★★ 19:20 ~ 20:30 ハタヨガ Guruji ★★★	18 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Aya ★★ 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★	19 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★ 18:20 ~ 19:30 ペーシックハタヨガ Chiako ★★	20 10:00 ~ 11:10 セラピー Kumiko ★ 14:00 ~ 16:00 女子部 Sujata 別紙 17:00 ~ 18:00 夜ョガ瞑想 Mai ★	21 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 ★	19:45~21:00 コンシャスダンス Sujata ★★	16 11:30~12:30 ハタフロー Maiko ★★	17 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko * 14:00 ~ 15:10 セラピー Aya **	18 11:30~12:30 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	19 11:30~12:40 ダンスメディテーション Sujata ★★ 19:40~20:40 サウンドメディテーション Sujata	20 11:30~12:30 ハタフロー Kumiko ★★	21
22 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Kumi ★ 18:30-19:30 ビギナー Tomo ★	23 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 ★★	24 11:30~13:00 ラージャヨガ Mai ★★ 19:20 ~ 20:30 ハタヨガ Mai ★★★	25 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IF 19:20 ~ 20:30 ビギナー Mai ★	26 10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumi ★ 18:20 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Chiako ★★	27 10:00 ~ 11:10 リラックスヨガ Kumiko ★ 14:00 ~ 16:00 女子部 Noriko 別紙 17:00 ~ 18:00 夜ヨガ瞑想 Mai ★	28 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 ★	1 9:45~21:00 コンシャスダンス Sujata ★★	23 11:30~12:30 ハタフロー Maiko ★★	24 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko * 14:00 ~ 15:10 セラピー Aya **	25 11:30~12:30 メディテーション Sujata ★	26 休講 休講	27 11:30~12:30 ハタフロー Kumiko ★★	28
29 10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi ★★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Kumi ★ 18:30-19:30 ビギナー Tomo ★	30 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 ★★	31 11:30~13:00 ラージャヨガ Mai ★★ 19:20 ~ 20:30 ハタヨガ Mai ★★★		<mark>扱</mark> サン・ラ	図のクラススケジ 図 イフ長岡 曜日開催 18:45~20:00 ハタヨガと呼吸法 8 休賞 15 Mai 22 Mai 29 Mai	*ユーノレ 新発田 宝光寺 毎週火曜日開催 10:30~11:45 ヨーガセラピー 9 Mai 16 Mai 23 Mai	休講	30 11:30~12:30 ハタフロー Maiko ★★	31 10:00 ~ 11:10 ビギナー Maiko ★ 14:00 ~ 15:10 セラピー Aya ★★			**	シニア割 65歳以上の皆さま YOGA SPAクラスをメ ンパーにならなくても *1,000にで受講でき 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。