

YOGA SPAクラススケジュール



撮影のあるクラスです



初めての方におススメのクラスです

2024年
5月



※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。

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
<p>YOGA DAY 2024.6.21 クリシュナ・プラーナナンダ・Swamijiが 日本に戻られて行う初のイベントです！ ~ヨガを全てする~ ラージャヨガ、ハタヨガ、カルマヨガ サットサンガやキールタン・・・ ヨガの全種類をヨガの日に！ 初めての方もそうではない方も ヨガの色々な学びに触れていただける特別なプログラムです！</p> <p>6/21(金)国際ヨガの日イベント 大好評！ご予約受付中！！ 詳細・ご予約はQRコードより⇒</p>		9:00 ~ 10:30 アートマヨガ クリシュナ・プラーナ ナンダSwamiji サポート MAI	10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ Tomoe	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ MAI	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe
		11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ Kumiko	11:30 ~ 12:30 やさしいハタヨガ Ryo	10:00 ~ 11:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ Tomoe	10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ Kumiko
		11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ Kaoru	18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ mai.k	17:00 ~ 18:10 インドヨガ MAI	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko	17:00 ~ 18:10 セラピーヨガ Tomoe
		19:00 ~ 20:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	19:45 ~ 20:45 セラピーヨガ MAI		18:20 ~ 19:30 メディテーション MAI	
6	7	8 新月○	9	10	11	12
8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Minami	10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ Minami	9:00 ~ 10:30 アートマヨガ クリシュナ・プラーナ ナンダSwamiji サポートMAI	10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ Tomoe	10:00 ~ 11:10 アーユルヴェーダバランスヨガ MAI	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ MAI
10:00 ~ 11:10 インドヨガ Kumi	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ Tomoko	11:30 ~ 12:30 やさしいハタヨガ Ryo	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ mai.k	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ mai.k	10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ Tomoe	10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ Kumiko
14:00 ~ 15:10 セラピーヨガ Kumiko	19:00 ~ 20:10 やさしいハタヨガ Junko	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ Kumiko	18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ Kaoru	18:30 ~ 19:30 インドヨガ Tomoe	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko	17:00 ~ 18:10 セラピーヨガ MAI
17:00 ~ 18:10 ベーシックヨガ mai.k		19:00 ~ 20:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	19:45 ~ 20:45 セラピーヨガ MAI	19:45 ~ 20:30 サウンドメディテーション MAI	18:20 ~ 19:30 プラーナヤマ・バンダ MAI	
13	14	15	16	17	18	19
10:00 ~ 11:10 インドヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ Minami	9:00 ~ 10:30 アートマヨガ クリシュナ・プラーナ ナンダSwamiji サポート Tomoe	10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ Tomoe	10:00 ~ 11:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Minami	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe
14:00 ~ 15:10 セラピーヨガ Kumiko	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ Tomoko	11:30 ~ 12:30 やさしいハタヨガ Ryo	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ mai.k	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ mai.k	10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ Tomoe	10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ Kumiko
18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ mai.k	19:00 ~ 20:10 やさしいハタヨガ Junko	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ Kumiko	18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ Kaoru	18:30 ~ 19:30 インドヨガ Tomoe	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko	17:00 ~ 18:10 セラピーヨガ Tomoe
19:45 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ Minami		19:00 ~ 20:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	19:45 ~ 20:45 セラピーヨガ Minami	19:45 ~ 20:15 ヨーガニドラ Tomoe	18:20 ~ 19:30 姿勢改善 mai.k	
20	21	22	23 満月●	24	25	26
10:00 ~ 11:10 インドヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ Minami	9:00 ~ 10:30 アートマヨガ クリシュナ・プラーナ ナンダSwamiji サポート Kumiko	10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ Tomoe	10:00 ~ 11:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Minami	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi	8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Tomoe
14:00 ~ 15:10 セラピーヨガ Kumiko	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ Tomoko	11:30 ~ 12:30 やさしいハタヨガ Ryo	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ mai.k	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ mai.k	10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ Tomoe	10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ Kumiko
18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ mai.k	19:00 ~ 20:10 やさしいハタヨガ Junko	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ Kumiko	18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ Kaoru	18:30 ~ 19:30 インドヨガ Tomoe	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko	16:00 ~ 18:00 インド大使館主催 インド大使館専属講師
19:45 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ Minami		19:00 ~ 20:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	19:45 ~ 20:45 セラピーヨガ mai.k	19:45 ~ 20:15 料理教室 シェフ	18:20 ~ 19:30 デトックス mai.k	
27	28	29	30	31	インド大使館主催ヨガイベント ~ヨガとアーユルヴェーダを 通じて自分の発見~ 日時: 5月26日(日) 16:00~18:00 参加費: 無料(お気軽にご参加ください★) 場所: 新潟市中央区関屋町1-93 関屋浜ビーチ ヨガとアーユルヴェーダ の素晴らしさを実感して 頂けるイベントです。 お申込みはコチラ →	
10:00 ~ 11:10 インドヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピーヨガ Minami	9:00 ~ 10:30 アートマヨガ クリシュナ・プラーナ ナンダSwamiji サポート Kumiko	10:00 ~ 11:10 ベーシックヨガ Tomoe	10:00 ~ 11:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Minami		
14:00 ~ 15:10 セラピーヨガ Kumiko	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ Tomoko	11:30 ~ 12:30 やさしいハタヨガ Ryo	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ mai.k	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ mai.k		
18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ mai.k	19:00 ~ 20:10 やさしいハタヨガ Junko	11:30 ~ 12:30 ベーシックヨガ Kumiko	18:30 ~ 19:30 ベーシックヨガ Kaoru	18:30 ~ 19:30 インドヨガ Tomoe		
19:45 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ Minami		19:00 ~ 20:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	19:45 ~ 20:45 セラピーヨガ Minami	19:45 ~ 20:15 ヨーガニドラ Tomoe		