

2024年
1月



YOGA SPAクラススケジュール



※毎週水・木曜日
冬期時間



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

※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	6	7	
今年もヨガ一緒にしましょう  明けましておめでとう 明けましておめでとう		10:00 ~ 11:10 ハタヨガ MAI New	10:00 ~ 11:10 セラピー 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	8:00~11:00 太陽礼拝リレー ※要予約(有料) YOGA SPA(新潟) 石川・福井 高知・静岡	
		11:30 ~ 12:30 ビギナー Kumiko	11:30 ~ 12:30 ベーシックハタヨガ Ryo	11:30 ~ 12:30 ビギナー mai.k	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoe		
				18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ 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 Tomoe
		19:00 ~ 20:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	19:00 ~ 20:10 ビギナー MAI	19:45 ~ 20:30 サウンドメディテーション MAI	18:20 ~ 19:30 デトックス MAI		
8	9	10	11 新月○	12	13	14	
8:00 ~ 9:10 朝ヨガ Minami	10:00 ~ 11:10 セラピー Minami	10:00 ~ 11:10 ハタヨガ MAI	10:00 ~ 11:10 セラピー 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 Tomoe	
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko	11:30 ~ 12:30 ビギナー Kumiko	11:30 ~ 12:30 ベーシックハタヨガ Ryo	11:30 ~ 12:30 ビギナー mai.k	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoe	10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko	
14:00 ~ 15:10 セラピー mai.k	18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami			18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Junko	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 Tomoe	
17:00 ~ 18:10 ビギナー mai.k		19:00 ~ 20:10 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe	19:00 ~ 20:10 ビギナー 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		
15	16	17	18	19	20	21	
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピー Minami	10:00 ~ 11:10 愛のハタヨガ MAI	10:00 ~ 11:10 セラピー 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 祈りの瞑想 MAI	
14:00 ~ 15:10 セラピー Kumiko	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko	11:30 ~ 12:30 ヒーリングヨガ Kumiko	11:30 ~ 12:30 ベーシックハタヨガ Ryo	11:30 ~ 12:30 ビギナー mai.k	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoe	10:00 ~ 11:10 ヒーリングヨガ Kumiko	
18:30 ~ 19:30 ビギナー mai.k	18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami			18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe	17:00 ~ 18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Junko	17:00 ~ 18:10 キャンドルヨガ Tomoe	
19:45 ~ 20:30 アロマキャンドルヨガ Minami		19:00 ~ 20:10 キャンドルヨガ Tomoe	19:00 ~ 20:10 ビギナー MAI	19:45 ~ 20:30 サウンドメディテーション MAI	18:20 ~ 19:30 姿勢改善 MAI		
22	23	24	25	26 満月●	27	28	
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピー Minami	10:00 ~ 11:10 ハタヨガ MAI	10:00 ~ 11:10 セラピー 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 Tomoe	
14:00 ~ 15:10 セラピー Kumiko	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko	11:30 ~ 12:30 ビギナー Kumiko	11:30 ~ 12:30 ベーシックハタヨガ Ryo	11:30 ~ 12:30 ビギナー mai.k	10:00 ~ 11:10 セラピー Tomoe	10:00 ~ 11:10 ビギナー Kumiko	
18:30 ~ 19:30 ビギナー mai.k	18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami			18:30 ~ 19:30 ベーシックハタヨガ 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 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	19:00 ~ 20:10 ビギナー MAI	19:45 ~ 21:00 料理教室&ディナー MAI	18:20 ~ 19:30 メディテーション MAI New		
29	30	31	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>令和6年 能登半島地震 震災チャリティ ヨガ</p> <p>1/17(水) 10:00愛のハタヨガ/MAI 11:30ヒーリングヨガ/Kumiko 19:00キャンドルヨガ/Tomoe</p> <p>1/21(日) 8:00祈りの瞑想/MAI 10:00ヒーリングヨガ/Kumiko 17:00キャンドルヨガ/Tomoe</p> <p>※クラス参加方法は通常通りです。</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p>当日はスタジオに募金箱 を設置させていただきます。 そちらに募金を入れて ください。</p>  <p>集まった募金は、新潟県が運営する 【令和6年能登半島地震新潟県被災者義援金】 に全額寄付します。</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: right;"> <p>能登半島地震で被災 された新潟県内の方 へ義援金を一緒に送 りましょう!</p> <p>Be Good! Do Good!</p> </div> </div>				
10:00 ~ 11:10 ベーシックハタヨガ Kumi	10:00 ~ 11:10 セラピー Minami	10:00 ~ 11:10 ハタヨガ MAI					
14:00 ~ 15:10 セラピー Kumiko	11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ Tomoko	11:30 ~ 12:30 ビギナー Kumiko					
18:30 ~ 19:30 ビギナー mai.k	18:30 ~ 19:30 ビギナー Minami						
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					