

9月 スケジュール 【御茶ノ水 常温スタジオ】

ご予約・お問い合わせ

☎03-5600-3562

	月	火	水	木	金	土	日
9時	月曜定休					9:00～(75分) BASIC lev1 Ayako Man	9:30～(70分) lev2.5～ モーニング・ヴィンヤサ 堀川ゆき Man
10時		10:00～(75分) lev1 BASIC Naoko Man	10:00～(70分) lev1 ハタヨガ AKEMI	10:00～(75分) lev1 BASIC 荘司 Man	10:00～(70分) lev1 優しいアロマヨガ Eri 夏のアロマ		
11時			11:30～(70分) 13、27 日開催 ママ＆ベビー AKEMI 2ヶ月～ハイハイまで			11:00～(70分) 肩甲骨ヨガ lev1.5 Kana	11:15～(75分) BASIC lev1 Man 堀川ゆき
13時					アロマサロン 心穏このん 金曜限定 11:30～20:30 (最終受付 18:30)	13:30～(70分) lev1.5 優しいフローヨガ Tomoko 9.16 日代行	13:00～(75分) lev1 ヨガと呼吸 ヨッシー
14時		14:00～(70分) 5、19 日開催 ママ＆ベビー まみ 3ヶ月～1歳半まで					14:45～(70分) lev2～ エナジーフロー ヨッシー 3日休講
18時				18:30～(70分) 肩甲骨ヨガ lev1.5 ひいろ			
19時		19:00～(70分) lev2～ 初めてのアシュタンガ サカモト	19:00～(60分) マイクロヨガ lev1.5 Yayoi 20日のみハタヨガで代行		19:00～(75分) ALL ニーマルヨガ Man Yayoi		
20時	9月末でサカモト先生のクラスが終了となります。後任・クラスはもうしばらくお待ちください	20:30～(70分) ALL 陰ヨガ サカモト	20:15～(70分) ALL きれいになるヨガ Miwako	20:00～(70分) 体が硬い人の為のヨガ ひいろ ALL	↑15日のみハタヨガで代行		
		16週以降の妊婦さん参加 OK クラス Man	Man 男性 OK クラス 会員様のご紹介者のみ	赤ちゃんとママで参加するクラス			

ピックアップ Class 「きれいになるヨガ」

水曜日 20:15～ 担当 miwako

じっくり身体を解していきます。ポーズ数は少なめですが、女性ホルモンに働きかけ女性らしさを引き出すポーズをチョイス。普段意識しない筋肉に働きかけ無理なくきれいなBodyラインを作ります。呼吸と共に細胞もイキイキと蘇り心も前向きにしてくれます。



ピックアップ Class 「優しいフローヨガ」

土曜日 13:30～ 担当 tomoko

前半は太陽礼拝の優しいアレンジで動き、慣れて来たらダイナミックに身体を動かし隅々まで呼吸を行き渡らせませす。後半はゆったりとリラックス妊婦さんにもお勧めのクラスです。だんだんしなやかになる身体を楽しみ♪に始めませんか。



ピックアップ Class 「ヨガと呼吸」

日曜日 13:00～ 担当 ヨッシー

クラスではヨガの簡単な呼吸法を練習し、胸を開く動きを多く取り入れながら自然に深い呼吸ができる体へと導いていきます。練習を重ねることで正しい姿勢が身に付き自律神経を整えたり、不眠解消、ダイエットなど様々な効果が期待できます。

