

10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 8日代 Junko
10時		10:00~(75分) lev1 BASIC Naoko Man	10:00~(70分) lev1.5 ハタヨガ AKEMI	10:00~(75分) lev1 BASIC 荘司 Man	10:00~(70分) lev0.5 優しいアロマヨガ Eri 秋アロマ		
11時			11:30~(70分) 11、25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) Man BASIC lev1 堀川ゆき 8日代 Junko
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	13:00~(75分) lev1 ヨガと呼吸 ヨッシー 29日代行 tomomi
14時		14:00~(70分) 3、17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 29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 Junko 担当変更	19:00~(60分) マイクロヨガ lev1.5 Yayoi		19:00~(75分) ALL ニーマルヨガ Man Yayoi		
20時		20:30~(70分) lev1 ゆるめて整えるヨガ AYAKA 担当&クラス変更	20:15~(70分) ALL きれいになるヨガ Miwako 25日休講	20:00~(70分) 体が硬い人の為のヨガ ひいろ ALL			
		16週以降の妊婦さん参加 OK クラス	Man	男性 OK クラス 会員様のご紹介者のみ		赤ちゃん和妈妈で参加するクラス	

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、不眠解消、ダイエットなど様々な効果が期待できます。

