

# 11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 <b>Man</b> Ayako 4日代 Naoko	9:30~(70分) lev2.5~ モーニング・ヴィンヤサ 堀川ゆき 19日代 Junko	
10時		10:00~(75分) lev1 BASIC Naoko <b>Man</b>	10:00~(70分) lev1.5 ハタヨガ AKEMI	10:00~(75分) lev1 BASIC 荘司 16日代行 <b>Man</b>	10:00~(70分) lev0.5 優しいアロマヨガ Eri 冬準備のアロマ			
11時			11:30~(70分) 8.22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 堀川ゆき 19日代 Junko <b>Man</b>	
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 女性のためのヨガ Tomoko	13:00~(75分) lev1 ヨガと呼吸 ヨッシー	
14時		14:00~(70分) 14、28日開催 ママ&ベビー まみ 3ヶ月~1歳半まで				↑18日ハタヨガで代 ayaka	14:45~(70分) lev2~ エナジーフロー ヨッシー	
18時				18:30~(70分) 肩甲骨ヨガ lev1.5 ひいろ		<b>11/3 (金祝) スケジュール</b> 10:00 肩甲骨ヨガ 11:40 優しいフロー 担当 kana 13:15 close <b>11/23 (木祝) スケジュール</b> 10:00 Basic 11:40 下半身強化ヨガ 担当 荘司 (しょうじ) 13:15 close		
19時		19:00~(70分) lev2~ 初めてのアシュタンガ Junko	19:00~(60分) マイクロヨガ lev1.5 Yayoi		19:00~(75分) ALL 二一マルヨガ <b>Man</b> Yayoi			
20時		20:30~(70分) lev1 ゆるめて整えるヨガ AYAKA	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				
		16週以降の妊婦さん参加 OK クラス	<b>Man</b>	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 「ゆるめて整える ヨガ」

火曜日 20:30~ 担当 AYAKA

前半は身体の緊張をほぐしていきます。ゆったりとポーズをおこない普段意識しない筋肉に働きかけます。中盤はしっかりと身体を動かして、負担の無い身体になるよう姿勢へ整えます。呼吸で忙しい心をリセット。心を前向きにして明日を迎えましょう。



## ピックアップ Class 「女性のためのヨガ」

土曜日 13:30~ 担当 tomoko

女性の身体のことを考えたヨガクラスです。月経、妊娠、出産、閉経など…女性の一生は、それぞれのライフステージで身体が大きく変化します。それに伴い心も影響を受けやすくなります。その時々体調に合わせ、必要な身体の営みを大切にすることでいつまでもしなやかで強く、美しい女性でいられるように



## ピックアップ Class 「エナジーフロー」

日曜日 14:45~ 担当 ヨッシー

呼吸を深めながら、徐々にエネルギーなポーズにチャレンジしていきます。様々なポーズをトライしたい方、筋力アップしたい方、健康的なダイエットをしたい方などお勧め。たっぷりデトックス&チャージしましょう！

