

# 12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	9:30～(70分) lev2.5～ モーニング・ヴィンヤサ 堀川ゆき <b>Man</b>	
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 <b>Man</b>	10:00～(70分) lev0.5 優しいアロマヨガ Eri 冬のアロマ			
11時			11:30～(70分) 6.20 日開催 ママ&ベビー AKEMI 2ヶ月～ずりばいまで			11:00～(70分) 肩甲骨ヨガ lev1.5 Kana	11:15～(75分) BASIC lev1 <b>Man</b> 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 女性のためのヨガ Tomoko	13:00～(75分) lev1 ヨガと呼吸 <b>Man</b> ヨッシー	
14時		14:00～(70分) 12、26 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 <b>Man</b> ヨッシー	
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	19:00～(60分) マイクロヨガ lev1.5 Yayoi		19:00～(75分) ALL ニーマルヨガ <b>Man</b> Yayoi	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p>年末年始休暇 12/30～1/3 まで(5日間)</p> <p>12/29(金) 夜まで通常営業 年始4日(木)から通常営業</p> </div>		
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	<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！

