

1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) ALL ニーマルヨガベーシック 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) ALL ニーマルヨガベーシック Naoko Man	10:00～(70分) lev1 ハタヨガ AKEMI	10:00～(75分) BASIC lev1.5 荘司 Man	10:00～(70分) lev1 優しいアロマヨガ Eri 冬のアロマ		
11時			11:30～(70分) 10.24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 lev1.5 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 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) 16.30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 Man
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) ALL マイクロヨガ Yayoi		19:00～(75分) ALL ニーマルヨガベーシック Yayoi Man	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p>年末年始休暇 12/30～1/3 まで(5日間) 年始4日(木)10時から通常営業</p> </div>	
20時	new	20:30～(70分) ALL ヨガホイール(後屈を深める) masako 30日休講	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 Man	Man	男性 OK クラス 会員様のご紹介者のみ		赤ちゃんともママで参加するクラス	

ピックアップ Class 「ヨガホイール」後屈を深める

火曜日 20:30～ 担当 masako

今話題のヨガホイールを使用した新感覚のヨガクラスです。タイヤ形の道具を使用して様々なポーズの補助をします。特に円状の形を活かし難しかった後屈の姿勢、ポーズの練習も無理なく深めることができたり、難易度の高いポーズにもチャレンジすることができます。是非ご体感ください。**※ホイールレンタル料 300円 1月は無料**



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て、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 「ヨガと呼吸」

日曜日 13:00～ 担当 ヨッシー

この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。呼吸法を基礎から学びたい方にお勧め。

