

4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～(70分) ALL ニーマルヨガベーシック Tomomi New	10:00～(70分) lev1 優しいアロマヨガ Eri 春のアロマ		
11時			11:40～(70分) 11.25日開催 ママ&ベビー AKEMI 2ヶ月～ずりばいまで			11:00～(70分) イシュタヨガ lev1.5 Kanae New	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) 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 Man
18時				18:30～(70分) ALL ヨガボディ ① (肩の可動域) ひいろ			
19時		19:00～(70分) lev2～ 初めてのアシュタंगा Junko	19:00～(60分) ALL マイクロヨガ Yayoi	↑ クラス・リニューアル ↓	19:00～(75分) ALL ニーマルヨガベーシック Yayoi Man		
20時		20:30～(70分) ALL ヨガホイール(後屈を深める) Masako	20:15～(70分) ALL きれいになるヨガ Miwako 25日休講	20:00～(70分) lev1 ヨガボディ② (硬い人の 為の柔軟 up & 疲労回復) ひいろ			
		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		

お知らせ

「初心者からヨガ養成**ヨガボディ基礎**」開催
日程 7/15 (日)、7/16 (月祝)、7/21 (土)
3日間短期集中 25H
 ●お申込み受付中●
 詳細はホームページ又は info@yoga-rcu.com へメール



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。



ピックアップ Class 「ヨガボディ」

木曜日 18:30～ 担当ひいろ

身体しくみについてポーズを練習しながら理解を深めていくクラスです。人それぞれに骨格や筋肉の質、関節の柔軟性などの違いがある為関節の可動域、骨の付き方、働きなど学びます。担当は解剖学に詳しく、ヨガ養成コースを担当するひいろ先生。①は主に肩首・背中を解すアプローチ、②は身体が硬い人の柔軟 up & 疲労回復を目指します。



ピックアップ Class 「イシュタヨガ」

土曜日 11:00～ 担当 kanae かなえ

イシュタヨガは創始者のアラン・フィンガー氏が作ったヨガスタイルで、一人一人の個性にあったポーズ、瞑想法、呼吸法でヨガをすることに重点をおいたヨガのシステムです。ハタヨガ(バランスを作り出すヨガの身体的な修練)をベースに段階に分けて練習ができるので、妊婦さんも安全に参加ができます。

