

5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	10:00~(70分) lev1 優しいアロマヨガ Eri <small>初夏のアロマ</small>		
11時			11:40~(70分) 9.23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 <small>26日代行トモ</small>	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) 15.29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	【祝日スケジュール】 5/3 (木) 10:00 アロマヨガ (70分)、11:40 ニーマルヨガベーシック (75分) 担当 tomomi 5/4 (金) 10:00 ハタヨガ (70分)、 11:40 イベント「ボディマッサージ講座」(75分) 担当 akemi タオル・筆記用具持参	
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	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	

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。

