

# 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) ALL ニーマルヨガベーシック Ayako	9:30～(70分) levALL フリースタイルヨガ 堀川ゆき	
10時	9:30～ 日本メディカル ヨガ協会 セミナー使用	10:00～(75分) ALL ニーマルヨガベーシック Naoko 20日代行 YUKO	10:00～(70分) lev1 ハタヨガ AKEMI	10:00～(70分) ALL リフレッシュ Tomomi	10:00～(70分) lev1 優しいヨガ Eri			
11時			11:40～(70分) 産後ヨガ AKEMI 2ヶ月～すりばいまで	11:30～ 日本メディカルヨガ協会 セミナー使用	11:40～(60分) 産後ヨガ はいはい～1歳半 Eri	11:00～(70分) lev1.5 イシュタヨガ Kanae 3日イベント	11:15～(75分) lev1.5 BASIC 堀川ゆき	
13時			↑隔週 7.21日			↑隔週 2.16日	13:00～(70分) lev1.5 レストラティブ kanae (道具を使い心身をリラックス)	13:00～(75分) lev1 ヨガと呼吸 ヨッシー 4日休講
14時							3日休講↑	14:45～(70分) levALL フリースタイルヨガ ヨッシー 4日休講
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 23日休講		
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 男性 OK クラス 会員様のご紹介者のみ			赤ちゃん和妈妈で参加するクラス		

**11/3 (土祝) 11:00～(75分) 要予約**  
 「肩甲骨できれいになる」女性イベント  
 担当 kana  
 参加費 1チケット又は3000円 (一般可)  
 ※マタニティの方不可※女性のみ参加クラス

## 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。ホイール使用料 300円 → 12月まで無料



## ピックアップ Class 「フリースタイルヨガ」

日曜 9:30 担当堀川ゆき 14:45 担当ヨッシー

オーダーメイドクラスです。当日の参加者の希望やレベルを考慮した少人数ならではのセミプライベートクラスです。主な内容は、運動不足解消、慢性肩こり、腰痛改善、苦手ポーズの克服等の目的にも対応。男性の方は会員紹介で参加OK、ご夫婦やカップルで参加の方にもお勧めです。



## ピックアップ Class 「レストラティブ」

土曜日 13:00～ 担当 kanae

ヨガクッション、ブロック、ベルトなど様々は補助具を使用してヨガを行なうスペシャルなクラスです。1つ1つのポーズをじっくりと時間をかけて行う為、身体の芯部まで刺激が伝わり、今まで経験したことのない深いリラクゼーションを味わうことができます。しっかり疲労回復したいへお勧めのクラスです。

