

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) levALL フリースタイルヨガ masako Man
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 Man	10:00～(70分) lev1 ハタヨガ AKEMI	10:00～(70分) ALL アロマヨガ Tomomi	10:00～(70分) lev1 優しいヨガ Eri		↑ 13.27日 ヨガホイール 時間変更
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	11:00～(75分) lev1.5 BASIC masako Man
13時			↑ 隔週 9.23日		↑ 隔週 11.25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 Man
14時							14:45～(70分) levALL フリースタイルヨガ 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	年末年始休暇 12/31-1/3 (4日間)お休み ◆1月キャンペーン◆ 菊川店(女性専用)ホットヨガを追加料500 円無しで受けられます。是非この機会にご 参加ください。予約はネットから。	
20時	20:30～(70分) ALL ヨガホイール (ほぐし&リラックス) Masako Man	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	赤ちゃんとママで参加するクラス			

ピックアップ Class 「ヨガホイール」

火曜日 20:30～ 日曜隔週 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。火曜日夜はホイールを使った解しをメインに、日曜隔週は魅力的なバリエーションで行ないます。ホイール使用料 300円



ピックアップ Class 「フリースタイルヨガ」

日曜 9:30 担当 masako 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 「マイクロヨガ」

水曜日 19:00～ 担当 yayoi

足のつま先から始まり最後は首まで下から上に向かいすべての関節をまんべんなくほぐしていきます。あらゆる関節が本来の”動ける”状態になるため、通常のアサナ(ポーズ)が、より効果的にできるようになります。“ほぐす”ヨガを習慣にしてスムーズな関節をめざましもう。

