

6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 | 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 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) 6.20日開催 ママ&ベビー AKEMI 2ヶ月～ずりばいまで | 11:30～ 日本メディカルヨガ協会 セミナー使用 | | 11:00～(70分) イシュタヨガ lev1.5 Kanae | 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 <small>9日休講</small> | 13:00～(75分) lev1 ヨガと呼吸 ヨッシー | |
| 14時 | | 14:00～(70分) 12.26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 | | |
| 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 25H **6/15迄申込で早割!**
場所: ヨガスタジオリチュ 御茶ノ水店
詳細はホームページ or info@yoga-rcu.com 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。ホイール使用料 300円



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。

