

7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>夏のアロマ</small>		Man	
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	11:30～ 日本メディカルヨガ協会 セミナー使用		11:00～(70分) lev1.5 イシュタヨガ Kanae	11:15～(75分) lev1.5 BASIC 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 ハタヨガ(アライメント) Tomoko <small>21日休講</small> Man	13:00～(75分) lev1 ヨガと呼吸 ヨッシー <small>15日休講</small>
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					New	14:45～(70分) lev2～ エナジーフロー ヨッシー <small>15日休講</small> 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		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 <small>10日休講</small>	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」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 「ハタヨガ(アライメント)」

土曜日 13:30～ 担当 tomoko

アライメント(体の各部ポジション)を重視しポーズに入るところから出るところまで丁寧に行っていきます。より安全にポーズを行うため、それぞれの身体に合わせ軽減法やブロップスも使用します。基本ポーズを何度も繰り返し練習することで、ポーズの効果を身心で感じるようになります。アライメントを確認したい方へおススメ。

