

8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 リフレッシュ Tomomi	10:00～(70分) lev1 優しいアロマヨガ Eri アロマ:パーミト		12日代行 masako Man	
11時			11:40～(70分) 15.29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	17日代行ヨッシー	11:00～(70分) lev1.5 イシュタヨガ Kanae	11:15～(75分) lev1.5 BASIC 堀川ゆき 12日代行 masako	
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)	13:00～(75分) lev1 ヨガと呼吸 ヨッシー	
14時		14:00～(70分) 7.21日開催 ママ&ベビー まみ 3ヶ月～1歳半まで					13:30～(70分) lev1.5 ハタヨガ(アライメント) Tomoko 11日休講 Man	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 14日ヴィンヤサで代行 masako	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 17日休講 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				

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 「マイクロヨガ」

水曜日 19:00～ 担当 yayoi

足のつま先から始まって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。

