

# 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 クラシカル・ヨガ <b>Man</b>	9:30~(70分) ALL フリースタイル With ホイール Masako ホイール無料	
10時	9:30~ 日本ヨガメデ ィカルヨガ協 会使用	10:00~(75分) ALL クラシカル・ヨガ Naoko <b>Man</b>	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 <b>1日休講</b>			
11時			11:30~(70分) 産後ヨガ AKEMI 2ヶ月~ずりばいまで	11:30~ 他団体利用	11:30~(60分) 産後ヨガ はいはい~1歳半迄 Eri	11:00~(70分)lev1.5~ イシュタヨガアクティブ Kanae <b>23日休講</b>	11:00~(70分) lev1.5 ハタヨガ(+プラス) masako	
13時			↑隔週 6.20日			↑隔週 8.22日	13:00~(70分)ALL イシュタヨガ リラックス kanae <b>23日休講</b>	12:30~(70分) lev1 ヨガと呼吸 ヨッシー <b>Man</b>
14時		14:00~15:30 他団体利用						14:00~(70分)Lev2.5~ エナジーフロー ヨッシー <b>Man</b>
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 ウォームアップヨガ Yayoi		19:00~(75分) ALL クラシカル・ヨガ Yayoi <b>Man</b>		
20時		20:30~(70分) ALL ヨガホイール(ほぐし) Masako <b>19日休講</b> <b>Man</b>	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

## ピックアップ Class 「クラシカル・ヨガ」

火曜 10:00 / 金曜 19:00 / 土曜 9:00

古くから行われていたヨガのスタイルをベースに、Omka と呼ばれる息を長く吐く呼吸法から始まり、ウォームアップ、呼吸法、前屈、後屈、側屈、ねじり、バランス、逆転とまんべんなく全身を動かすのが特徴です。関節や筋肉系に働きかけるのと同時に内臓にも働きかけ、体内に蓄積されている老廃物のデトックスを促します。各アサナの間と最後にしっかりシャバアサナを行うことで、身体だけでなく心の状態も整え、心身ともにリラックスしていきます。

## ピックアップ Class 「フリースタイル With ホイール」

日曜 9:30~担当 masako ALL レベル

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。

クラスの中で、一部ヨガホイールを用いて身体を解したり、ポーズの補助として使用します。

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。ホイールレンタル代無料



## ピックアップ Class 「ハタヨガ(+プラス)」

日曜 11:00~ 担当 masako レベル 1.5

ハは太陽、タは月を意味し、バランスよく心と身体を整えます。このクラスではヨガの基本的な呼吸法とポーズを1つ1つ丁寧に、身体を痛めやすいミスアライメントを修正。練習を続けることで力まず正しいポーズがとれる体へと導いていきます。筋力、体力が付き、普段からも疲れにくく、メタボ解消、ダイエット効果も期待できます。男性 OK クラス。