

12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 Mieko Man | 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 14:00~15:30 他団体利用 | 10:00~(75分) ALL クラシカル・ヨガ 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 Man | | | |
| 11時 | | | 11:30~(70分) 産後ヨガ AKEMI 2ヶ月~ずりばいまで | 11:30~ 日本ヨガメディカルヨガ協会 使用 | 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 | 11:00~(70分) lev1.5 ハタヨガ(+プラス) Masako Man | |
| 13時 | | | ↑隔週 4,18日 | | | ↑6日、13日開催 | 13:00~(70分) ALL イシュタヨガ リラックス kanae | 13:00~(70分) ALL -5歳! 姿勢改善ヨガ Mari |
| 14時 | | | | | | | | New 12/8 スタート |
| 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 Man | <div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> 年末年始休暇 12/30(月)~1/3(金)まで 1/4(土)9:00 営業開始 </div> | | |
| 20時 | 20:30~(70分) ALL ヨガホイール(ほぐし) Masako Man | 20:15~(70分) ALL きれいになるヨガ Miwako 11日休講 | 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 「-5歳! 姿勢改善ヨガ」

日曜 13:00~ 担当 Mari ALL レベル

姿勢が悪くなる原因は、日常生活の中にあることが考えられ、そこから自分のクセになってしまい首・肩・腰痛も引き起り呼吸も浅く、見た目の老けにもつながります。姿勢改善ヨガでは、普段の生活の中でもできたり、その時々によって姿勢を変えていけるよう呼吸を整え、ヨガをしていくクラスになっています。まずは今の状態を知り、見た目の年齢を-5歳になるように一緒に練習をしていきましょう!



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つ丁寧に教える、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。

