

1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 Man	
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		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 8.22 日		↑10日、24日開催	13:00~(70分)ALL イシュタヨガ リラックス	13:00~(70分)ALL -5歳!姿勢改善ヨガ Mari	
14時								
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		
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 1/8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				

年末年始休暇
12/30(月)~1/3(金)まで
1/4(土)9:00 営業開始

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、体力がつき、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。

