

# 4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 <span>Man</span>	9:30~(70分) ALL フリースタイルヨガ masako <span>Man</span>	
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 <span>Man</span>	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 <span>Man</span>			
11時			11:30~(70分) 産後ヨガ AKEMI 2ヶ月~すりばいまで	11:30~ 日本メディカルヨガ協会 セミナー使用	11:30~(60分) 産後ヨガ はいはい~1歳半 Eri	11:00~(70分)lev1.5~ イシュタヨガ アクティブ Kanae	11:00~(75分) ALL ヨガホイール masako <span>Man</span>	
13時			↑隔週 3.17日			↑隔週 5.19日	13:00~(70分)ALL イシュタヨガ リラックス kanae	13:00~(75分) lev1 ヨガと呼吸 ヨッシー21日休講 <span>Man</span>
14時								14:45~(70分)Lev2.5~ エナジーフロー ヨッシー21日休講 <span>Man</span>
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 マイクロヨガ Yayoi		19:00~(75分) ALL ニーマルヨガベーシック Yayoi <span>Man</span>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>4/30(火休)スケジュール</b></p> <p>10:00 ニーマルヨガ B naoko</p> <p>11:30 アシュタンガ初級 Junko</p> <p>19:00 以降 夜クラスはなし</p> </div>		
20時	20:30~(70分) ALL ヨガホイール(ほぐし) Masako 9日休講 <span>Man</span>	20:15~(70分) ALL きれいになるヨガ Miwako 10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		<span>Man</span> 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」

火曜日 20:30 / 日曜日 11:00 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。火曜日夜はホイールを使った解しをメインに、日曜は元気に魅力的なバリエーションで行ないます。 **ホイール使用料 300円**



## ピックアップ Class 「フリースタイルヨガ」

日曜日 9:30~担当 masako ALL レベル

オーダーメイドクラスです。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。主な内容は、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。男性の方は会員紹介で参加 OK、ご夫婦やカップルで参加の方にもお勧めです。



## ピックアップ Class 「イシュタヨガアクティブ」

土曜日 11:00~担当 kanae 男性 OK

イシュタヨガは一人一人の個性にあったポーズ、呼吸法、瞑想を大切にするヨガのシステムです。ブロック等の道具も効果的に使うので、身体が硬い方も安心してご参加いただけます。基本は流れるように動くヴィンヤサスタイルで、アクティブにリフレッシュしたい方や運動不足を解消したい方におすすめのクラスです。

