

7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 Mieko Man	9:30~(70分) ALL フリースタイルヨガ masako Man	
10時	9:30~ 日本ヨガメデ ィカル協会使 用 14:00~15:30 他団体利用	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 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~すりばいまで	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 Man	11:00~(75分) ALL ヨガホイール masako Man	
13時			↑隔週 10.24日			↑隔週 5.19日	13:00~(70分)ALL イシュタヨガ リラックス kanae	12:30~(70分) lev1 ヨガと呼吸 ヨッシー Man
14時								14:00~(70分)Lev2.5~ 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			↑ 時間変更 しました。
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 Man			
20時		20:30~(70分) ALL ヨガホイール(ほぐし) Masako 9日休講 Man	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	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」

火曜日 20:30 / 日曜 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 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 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。