

# 9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 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 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~ 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 7日休講	11:00~(75分) ALL ヨガホイール masako Man
13時			↑隔週 4,18日		↑隔週 13,27日	13:00~(70分)ALL イシュタヨガ リラックス kanae 7日休講 ♥	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 Man		
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 27日代行 Naoko		
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	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 「ウォームアップ ヨガ」

水曜 19:00~担当 yayoi

足のつま先から始まって、最後は首まで、下から上に向かいすべての関節をまんべんなくほぐしていきます。あらゆる関節が本来の”動ける”状態になるため、通常のアサナ(ポーズ)が、より効果的にできるようになります。もし関節の動きが悪いままヨガのポーズを行うと、関節が動かないのに無理にポーズをとろうとするので筋肉を痛めたりします。また日常の生活であまり動かさない細かい部分を丁寧にほぐすことで、怪我や身体の不調の予防になります。