

10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 | 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 | | 10/22(火祝)スケジュール 10:00 クラシカルヨガ 担当 Naoko 11:40 姿勢改善ヨガ 担当 Junko 13:00close | 11:30~(70分) 産後ヨガ AKEMI 2ヶ月~すりばいまで ↑隔週 9.23日 | 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 19日休講 | 11:00~(75分) ALL ヨガホイール masako Man |
| 13時 | | | ↑隔週 9.23日 | | ↑隔週 4.18日 | 13:00~(70分)ALL イシュタヨガ リラックス kanae 19日休講 ♥ | 12:30~(70分) lev1 ヨガと呼吸 ヨッシー Man |
| 14時 | | | ↑隔週 9.23日 | | | | |
| 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 | | |
| 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 「ヨガと呼吸」

日曜 12:30~ 担当ヨッシー レベル 1

日常私達は自然に呼吸が浅くなっていることが多いです。が続くと不眠、ストレス過多、内臓機能の低下など様々な不調を引き起こす原因に。このクラスではヨガの簡単な呼吸法を練習し、胸を開く動きを多く取り入れながら自然に深い呼吸ができる体へと導いていきます。練習を重ねることで正しい姿勢が身に付き、自律神経を整えたり、不眠解消、ダイエットなど様々な効果が期待できます。男性 OK クラス。

