2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	⊟ Man
9 時	月曜定休	11(火)スタジオクローズ				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 ホィール無料
10 時	9:30~ 日本ヨガメデ	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	ィカルヨガ協 会使用	4 日は代行 ayako	11:30~(70分) 産後ヨガ AKEMI 2ヶ月~すりばいまで	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 22 日休講	11:00~(70 分) lev1.5 ハタヨガ(+プラス) Masako
13 時	14:00~15:30		↑隔週 5,19 日	云使用	↑7日、21日開催	13:00~(70 分) ALL イシュタヨガ リラックス kanae ♥ 22 日 リラックス代行 Eri	13:00~(70 分) ALL -5歳!姿勢改善ヨガ Mari
18 時	他団体利用			18:30~(70 分) ALL		22 D JJWJ X1VIJ EN	9(日)スタジオクローズ
				ヨガボディ① (肩の可動域) ひいろ		【重要】2/9(日)と2/11(火祝)は	
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	陰ヨガ養成講座の スタジオがクロー	
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		赤ちゃんとママで参加するクラス	

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

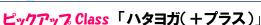
古くから行われていたヨガのスタイルをベースに、Omka と呼ばれる 息を長く吐く呼吸法から始まり、ウォームアップ、呼吸法、前屈、後 屈、側屈、ねじり、バランス、逆転とまんべんなく全身を動かすのが 特徴です。関節や筋肉系に働きかけるのと同時に内臓にも働きかけ、 体内に蓄積されている老廃物のデトックスを促します。各アーサナの 間と最後にしっかりシャバアーサナを行うことで、身体だけでなく心 の状態も整え、心身ともにリラックスしていきます。

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、その時々の環境によ 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9になるよう一 緒に練習をしていきましょう!



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つ丁寧に行ない、身体を痛めやすいミスアライメ

