

# 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   | 日   |
|-----|--|---|---|--|---|---|---|
| 9時  | 月曜定休   | 11(火)スタジオクローズ                                       |   |  |   | 9:00~(75分) ALL<br>クラシカル・ヨガ<br>Mieko <b>Man</b>          | 9:30~(70分) ALL<br>フリースタイル<br>With ホイール<br>Masako ホイール無料 |
| 10時 | 9:30~<br>日本ヨガメディカルヨガ協会<br>使用<br><br>14:00~15:30<br>他団体利用 | 10:00~(75分) ALL<br>クラシカル・ヨガ<br>Naoko <b>Man</b>     | 10:00~(70分) lev1<br>ハタヨガ<br>AKEMI       | 10:00~(70分) ALL<br>アロマヨガ<br>Tomomi                         | 10:00~(70分) lev1<br>優しいヨガ<br>Eri <b>Man</b>     |   |   |
| 11時 |  | 4日は代行 ayako   | 11:30~(70分)<br>産後ヨガ AKEMI<br>2ヶ月~ずりばいまで | 11:30~<br>日本ヨガメディカルヨガ協会<br>使用                              | 11:30~(60分)<br>産後ヨガ<br>はいはい~1歳半迄 Eri            | 11:00~(70分)lev1.5~<br>イシュタヨガアクティブ<br>Kanae <b>22日休講</b> | 11:00~(70分) lev1.5<br>ハタヨガ(+プラス)<br>Masako <b>Man</b>   |
| 13時 |  |   | ↑隔週 5,19日                               |  | ↑7日、21日開催                                       | 13:00~(70分)ALL<br>イシュタヨガ リラックス<br>kanae                 | 13:00~(70分)ALL<br>-5歳!姿勢改善ヨガ<br>Mari                    |
| 14時 |  |   |   |  |   | 22日 リラックス代行 Eri   | 9(日)スタジオクローズ  |
| 18時 |  |   |   |  | 18:30~(70分) ALL<br>ヨガボディ①<br>(肩の可動域) ひいろ        |   |   |
| 19時 |  | 19:00~(70分) lev2~<br>初めてのアシュタンガ<br>Junko            | 19:00~(60分) ALL<br>ウォームアップヨガ<br>Yayoi   |  | 19:00~(75分) ALL<br>クラシカル・ヨガ<br>Yayoi <b>Man</b> |   |   |
| 20時 |  | 20:30~(70分) ALL<br>ヨガホイール(ほぐし)<br>Masako <b>Man</b> | 20:15~(70分) ALL<br>きれいになるヨガ<br>Miwako   | 20:00~(70分) lev1<br>ヨガボディ② (硬い人の<br>為の柔軟 up & 疲労回復)<br>ひいろ |   |   |   |
|     |  | 16週以降の妊婦さん参加 OK クラス                                 | <b>Man</b> 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  |   |   |   |

**【重要】** 2/9(日)と 2/11(火祝)は  
陰ヨガ養成講座の為  
スタジオがクローズとなります。

## 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 「-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歳になるように一緒に練習をしていきましょう!



## ピックアップ Class 「ハタヨガ(+プラス)」

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つ丁寧に教える、身体を痛めやすいミスアライメントを修正。練習を続けることで力まず正しいポーズがとれる体へと導いていきます。筋力、体力がつき、普段からも疲れにくく、メタボ解消、ダイエット効果も期待できます。男性 OK クラス。

