

3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 Mieko Man	9:30~(70分) ALL フリースタイル With ホイール Masako ホイール無料 Man	
10時	9:30~ 日本ヨガメディカルヨガ協会 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~ 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 21、28日 BASICで代行 Eri	11:00~(70分) lev1.5 ハタヨガ(+プラス) Masako Man	
13時			↑隔週 4,18日			↑6日、27日開催	13:00~(70分) ALL イシュタヨガ リラックス Kanae	13:00~(70分) ALL -5歳! 姿勢改善ヨガ Mari
14時							21、28日 陰ヨガで代行 Eri	
18時					18:30~(70分) ALL ヨガボディ① (肩の可動域) ひいろ			
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	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px;"> 3/20(祝金) 10:00 クラシカルヨガ 担当 yayoi 11:30close </div>		
20時	20:30~(70分) ALL ほぐして整えるヨガ Masako	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 New (筋膜リリース) 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				

ピクアーツ 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。

ピクアーツ 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歳になるように一緒に練習をしていきましょう!



ピクアーツ Class 「ほぐして整えるヨガ」

火曜 20:30 担当 masako レベル ALL

夜クラスです。丁寧に凝り固まった身体を解し巡りを促し、自然治癒力を高めます。ゆるめて解していくと身体のゆがみ、偏りがなくなってくるので全身のバランスが良い状態を目指します。特に背中・脚の背面をゆるめて、座った姿勢で仕事をされる方にはお勧めです。また骨盤のゆがみによる慢性疲労・不調も改善していきます。(ブロック等のプロップス利用有)

