

# 4月 スケジュール 【御茶ノ水 常温スタジオ】 4/7 以降

体験レッスン予約



	月	火	水	木	金	土	日	
9時	月曜定休						9:30~(70分) lev2~ フリースタイル with ホイール masako <span>Man</span>	
10時	9:30~ 日本ヨガメ ディカルヨ ガ協会使 用  14:00~15:30 乳がん患者 さんの為の ヨガ協会 使用 別途問合 せ		10:00~(70分) lev1 ハタヨガ ひいろ		10:00~(70分) 優しいヨガ Eri			
11時 12時		11:00~(70分) ベーシック Eri	11:30~(60分) 産後ヨガ 休講	11:00~(70分) lev1 陰ヨガ Eri	11:30~(60分) プライベート(2チケット) MD 方月2回分・その他参加料は 別途ご案内	11:00~(70分) ベーシック Eri	11:00~(70分) lev1 ベーシック masako <span>Man</span>	
13時							13:00~(70分) lev1 陰ヨガ Eri	12:30close
14時							14:30close	
18時					18:30~(70分) ALL ヨガボディ① <span>Man</span> (肩の可動域) ひいろ		4/29(水)祝スケジュール 10:00 ハタヨガ 担当ひいろ 11:30close	
19時		19:00~(70分) lev2~ 初めてのアシュタンガ Junko <span>Man</span>	19:00~(60分) ALL ウォームアップヨガ 代行 Mari <span>Man</span>		19:00~(70分) ALL 姿勢改善ヨガ Mari <span>Man</span>			
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 (筋膜リリース) ひいろ					
		16週以降の妊婦さん参加 OK クラス	<span>Man</span> 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			

## ピクアッブ Class 「ベーシック」

金曜日 10:00~ / 土曜・日曜日 11:00~

ヨガの基本的なポーズを行うクラス。呼吸を整え、体の主な関節をほぐしてから、易しいアサナ（ポーズ）を一つひとつ丁寧に行っていきます。全身の筋肉がほぐれるので、疲れが取れ元気をリチャージできます。日々の健康チェックに。初心者の方、久しぶりに参加される方にもお勧めです。



## ピクアッブ Class 「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歳になるよう一緒に練習をしていきましょう！



## ピクアッブ Class 「陰ヨガ」 ALL レベル

土曜 13:00~ 担当 Eri

体の深い組織をターゲットに、ひとつのポーズをゆっくり長い時間キープするヨガ。体の柔軟性や可動域の向上だけでなく、心に働きかける瞑想的なヨガで、深いリラックス効果が得られます。心身の柔軟性に加えホルモンや自律神経のバランスをとるため、陰ヨガを行った後は睡眠の質が高まり、また生理痛や生理不順等ホルモン関係の不調も改善が期待できます。