

7月 スケジュール【御茶ノ水リチュ】

体験レッスン予約



	月	火	水	木	金	土	日	
9時	月曜定休					9:30~(75分) lev1 ストレッチヨガ Mari		
10時	7/27 リストラティブ 実践講座 【ヨガメディカル協会使用】 別途問合せ	10:00~(75分) ALL クラシカル・ヨガ Naoko	10:00~(70分) lev1.5 ハタヨガ ひいろ	10:00~(70分) ALL アロマヨガ Tomomi 30日代行	10:00~(70分) lev1 優しいヨガ Eri		10:00~(70分) lev2~ フリースタイル with ホイール Msako	
11時			11:30~(60分) ひいろ 産後ヨガ (2ヶ月~ハイハイ) 15日、29日開催 (4組)		11:45 オンライン 30分リフレッシュ	11:00~(70分) ALL 陰ヨガ Eri	11:30~(70分) lev1 肩こり解消ヨガ Masako	
12時				13:30~(70分) lev1 優しいヨガ Eri		13:00 オンライン 30分リフレッシュ	13:00~(70分) ALL 姿勢改善ヨガ Mari	
13時			15:00~(70分) lev1.5 ベーシック Eri オンライン同時開催				15:00~(60分) lev1.5 ピラティス ジヒ	
15時		14:00~15:30 乳がん患者さんの為のヨガ			18:30~(70分) ALL ヨガボディ① (肩の可動域) ひいろ		祝日スケジュール 7/23 (木) 10:00 アロマヨガ Tomomi 12:00 ヨガボディ ひいろ 13:30 close 7/24 (金) 10:00 クラシカル・ヨガ Yayoï 11:30~星よみ&ヨガWS 14:00 close	
18時		別途問合せ			19:00~(75分) ALL クラシカル・ヨガ Yayoï			
19時		19:00~(70分) lev1.5~ フロー&リラックス Masako オンライン同時開催	19:00~(60分) ALL ウォームアップヨガ Yayoï		20:30~(70分) ALL 陰ヨガ Eri			
20時			20:15~(70分) ALL きれいになるヨガ Miwako 29日休講	20:00~(70分) lev1 ヨガボディ② (筋膜リリース) ひいろ				
		男性 OK クラス会員様ご紹介者のみ	産前 16週以降・産後 2ヶ月以降の方も OK					

ピックアップ Class 「フロー&リラックス」
 火曜日 19:00~担当 masako レベル 1.5



前半は背骨や手足をほぐし、徐々にペースを上げてフロー（呼吸と合わせて流れるような動き）で気持ち良く動いていきます。ダイナミックなチャレンジポーズにもトライします。後半からは切り替えてリラックス効果を高め、バランスよくメリハリのあるクラスです。心身のリセット習慣、身につけましょう！

ピックアップ Class 「ストレッチヨガ」
 土曜日 9:30~ 担当 Mari レベル 1



ストレッチとヨガを融合したクラスです。1週間の疲れ、凝り固まった体を優しく伸ばし、弾力のある状態へリセットします。血行促進し酸素が隅々に行き渡る体になると心も前向きになります。体が硬い方にもお勧め。週末の朝に気持ち良く体を伸ばし広げましょう

オンラインクラスのご案内 8月末迄（延長あり）

- ◆火曜 15:00~、19:00~通常クラスと同時開催
- ◆金曜 11:45~、土曜 13:00~オンライン専用クラス

【チケットをお持ちでない方は】
 *オンラインチケット（4回 2000円）
↓お持ちのチケットでも使用できます。各マンスリーの方参加無料
 *4回券 1チケットで5回分
 *産後5回券 1チケットで3回分