

# 2017年ゴールデンウィーク特別レッスン

普段とは少し違った特別な内容でお待ちしています

4/30 SUN	通常営業				
5/1 MON	休館日及びメンテナンス日により全スタジオ休館				
	豊洲スタジオ	津田沼スタジオ	千葉スタジオ	能見台スタジオ	
5/2 TUE	<p>7:15-9:45 アシュタンガマイソール KUMIKO</p> <p>10:00-11:15 やさしいハタフロー KYOKO</p> <p>10:30-11:45 エアヨガ (ベーシック) SAICO</p> <p>11:30-12:45 心を静めるヨガと呼吸法 KYOKO</p>	<p>スーパーのきのこ売り場が賑やかです。数種を購入し、調べ、味見・調理することで、普段の料理の幅を広げることを目指します。</p> <p>12:00-14:00 きのこ食比べ konishi (材) ¥1,000</p>	<p>10:00-11:15 春のデトックスヨガ MITSUYO</p> <p>11:30-13:00 休息のディープ リラクゼーションヨガ MITSUYO 90min 予約制</p> <p>12:00-14:00 旅する料理教室 tomoco (材) ¥1,250</p>	<p>～バリ島ファイナル～ 伝統的な辛味調味料のサンバル作り！バリ定番のナシチャンプル(ゴハン+おかずのプレート)に手作りサンバルを添えましょう。</p> <p>10:00-11:15 エアヨガ (メンテナンス) YUMA</p> <p>11:30-13:00 動く瞑想フロー YUMA 90min</p>	<p>10:00-11:15 呼吸を楽しむハタフロー KURI</p> <p>11:30-12:45 ホリデーフロー HIRO</p>
5/3 WED	<p>10:00-11:15 ハタヨガ&amp;プラーナヤマ YOSHIE</p> <p>11:30-12:45 ハタフロー YOSHIE</p>	<p>ひたすら出汁巻き卵を作るので、きれいに焼き上げる練習にもなります。出汁巻き卵を使ったアレンジ料理3品もご紹介。</p> <p>12:00-14:00 ひたすら出汁巻き卵 sano (材) ¥1,250</p>	<p>10:00-11:15 陰ヨガと瞑想 MIZUE</p> <p>11:30-13:00 パワーヨガ～押した結果を受けとる!の巻 『前屈編』～ MIZUE 90min</p> <p>12:00-14:00 きのこ食比べ konishi (材) ¥1,000</p>	<p>スーパーのきのこ売り場が賑やかです。数種を購入し、調べ、味見・調理することで、普段の料理の幅を広げることを目指します。</p> <p>10:00-11:15 デトックスフローヨガ × エアストラティブ RIE 予約制</p> <p>11:30-12:45 デトックスフロー・憧れのウパ ヴィシュタコーナアーサナ攻略 RIE</p>	<p>10:00-11:15 NOZOMI 目覚めの心身活性化、モーニングフローヨガ</p> <p>11:30-12:45 NOZOMI 体もマインドもデトックス &amp; リストラティブヨガ 予約制</p>
5/4 THU	<p>7:15-9:45 アシュタンガマイソール KUMIKO</p> <p>10:00-11:15 陰ヨガと瞑想 MIZUE</p> <p>10:30-11:45 ウエスト引締めエアヨガ OTAE</p> <p>11:30-13:00 パワーヨガ～ヘッドスタンドに挑戦～ MIZUE 90min</p>	<p>～バリ島ファイナル～ 伝統的な辛味調味料のサンバル作り！バリ定番のナシチャンプル(ゴハン+おかずのプレート)に手作りサンバルを添えましょう。</p> <p>12:00-14:00 旅する料理教室 tomoco (材) ¥1,250</p>	<p>10:00-11:15 天使のヨガ2017・リストラティブフロー&amp;倍音浴 RIE 予約制</p> <p>11:30-12:45 悪魔のヨガ2017 (発汗量:特大) RIE</p> <p>12:00-14:00 牛肉部位 食べ比べ konishi (材) ¥2,500</p>	<p>牛肉を部位別に食す事で、その違いなどを食べながら学びます。希望者の方はワイン等で口中を洗いながら食べ比べます。</p> <p>10:00-11:15 春のデトックスヨガ MITSUYO</p> <p>11:30-13:00 休息のディープリラクゼーションヨガ MITSUYO 90min 予約制</p>	<p>10:00-11:15 自分の心とつながるヨガ CHAM</p> <p>11:30-12:45 自分の身体とつながるヨガ CHAM</p>
5/5 FRI	<p>10:00-11:15 comaki ココロとカラダをスッキリ! リフレッシュハタヨガ</p> <p>10:30-11:45 エアヨガ (リストラティブ) RIE</p> <p>11:30-12:45 ウエストくびれ♡コアトレヨガ AKIKO</p>	<p>牛肉を部位別に食す事で、その違いなどを食べながら学びます。希望者の方はワイン等で口中を洗いながら食べ比べます。</p> <p>12:00-14:00 牛肉部位 食べ比べ konishi (材) ¥2,500</p>	<p>10:00-11:15 カパを鎮めるヨガ YUKO</p> <p>11:30-12:45 デトックスフロー+瞑想 YUKO</p> <p>12:00-14:00 ひたすら出汁巻き卵 sano (材) ¥1,250</p>	<p>ひたすら出汁巻き卵を作るので、きれいに焼き上げる練習にもなります。出汁巻き卵を使ったアレンジ料理3品もご紹介。</p> <p>10:00-11:15 陰ヨガと瞑想 MIZUE</p> <p>11:30-13:00 パワーヨガ～押した結果を受けとる!の巻 『アームバランス編』～ MIZUE 90min</p> <p>13:15-14:15 MAYUMI 前屈ポーズを深める! ~筋肉にアプローチする、ヤムナボール特別レッスン~</p>	<p>参加費 1,000円</p>
5/6 SAT	通常営業				

GW 特別レッスンに限り料理教室の開催は材料調達の都合上、最低開講人数を3名とさせていただきます。

エアヨガと料理教室は事前の予約をお願いします。