

発汗量小：初心者向け 発汗量中：初心者～経験者向 発汗量大：経験者・上級者向
 90 min 90分のロングクラスです
 New 新しい先生の新しいクラスです
 Last Run 今月で終了のクラスです。翌月から違う先生のクラスが始まります
 予約制 予約が必要です 体験オススメ 体験・初心者の方にもオススメ
 ☆ 先生は同じですが、内容や発汗量に変更があったクラス

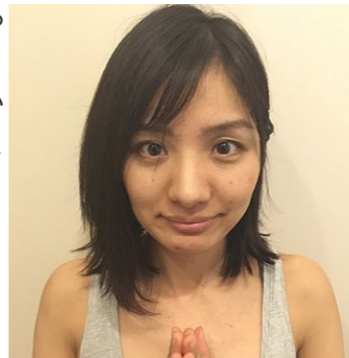
月	火	水	木	金	土	日
	10:00-11:15 朝のヨガ tomoco 体験オススメ	10:00-11:15 デトックスフローヨガ relax RIE 体験オススメ	10:00-11:15 イシュタヨガ Lv.1 MITSUYO 体験オススメ	10:00-11:15 陰ヨガ MIZUE 体験オススメ	10:00-11:15 エアヨガ (ビギナー) MOE 予約制 体験オススメ	10:00-11:15 朝のハタヨガ MIHO 体験オススメ
	90 min 11:30-13:00 ヨガ&エアヨガ tomoco 予約制 体験オススメ	11:30-12:45 デトックスフローヨガ active RIE	90 min 11:30-13:00 イシュタ&リストラティブ MITSUYO 予約制	11:30-12:45 パワーヨガ MIZUE	11:30-13:00 ディープフロー TOY 90 min	11:30-12:45 ベーシックヨガ MIHO
休館日	13:15-14:30 経絡ヨガ ～整える～ 体験オススメ KEI	千葉スタジオのエアヨガは差額無しでご利用いただけます。(通常ヨガと同じ扱い) ただし前日13時までに予約がない場合は閉講とさせていただきますのでご注意ください。			13:15-14:45 90 min ホリスティックヨガ JIN 体験オススメ	13:00-14:15 やさしいコア yoga SAYURI 体験オススメ
	14:45-16:00 産後・マタニティ ヨガ 予約・チケット制 KEI				15:00-16:30 90 min マインドフルネスヨガ 動・静 YUKKO 体験オススメ	14:45-16:15 ダイハードヨガ TAKUMI 90 min
	Last Run 18:30-19:45 コアヨガフロー 体験オススメ KOTA				18:30-19:45 エアヨガ (ベーシック) SAICO 予約制	18:30-20:00 90 min デトックスフローx エアリストラティブ RIE 体験オススメ 予約制
	Last Run 20:00-21:15 ヨガシナジー KOTA				20:00-21:30 じっくりヨガ SATOMI 90 min	20:15-21:30 エアヨガ (アクティブ) RIE 予約制
				19:15-20:45 90 min パワーヴィンヤサ intermediate RIE		

エアヨガインストラクター養成講座が、アドバンスコース、50時間コースの登場や、エアヨガリストラティブコースの連続開講で大幅パワーアップ!



内容パワーアップ! & プライスはダウン! 今期より従来のカリキュラムを〈ベーシックコース〉とし、新たにその上位レベルをお伝えする物を〈アドバンスコース〉としました。早割り期間中の今、是非ご検討ください! ※アドバンスコースおよびリストラティブコースはベーシックコースレベルの養成講座修了されている方のみとさせていただきます。(他校も可)

大型新人デビュー!
水夜の津田沼に Nanako 先生登場!
 ヨガをすることで心が穏やかになり体も整っていく、そんな変化を感じ取っていくお手伝いができればと思います。みなさまの心と体に寄り添っていきたく思います。



よろしくお祈りします。

いよいよ千葉にも登場!
TAKUMI 先生のダイハードヨガ!

実は千葉スタジオが一番「発汗量大」のクラスが好きな生徒さんが多いスタジオです。そこでそのご要望にお答えして、筋肉が嬉しい悲鳴をあげる TAKUMI 先生の〈ダイハードヨガ〉を配置するようにいたしました。体力のない方も参加できますので、今インスタイルでとってもホットなプログラムを是非受講してみてください!



【千葉・日曜 14:45-16:15】ダイハードヨガ

- 年末年始スケジュール 全スタジオ**
- 12/28 (木) 年内通常営業最終日 (終日営業)
 - 12/29 (金) 108 太陽礼拝 (太陽礼拝のみの開催)
 - 12/30 (土) ~ 01/03 (水) 正月休み
※12/30 (土) 豊洲にて「おせち料理」クラスのみ有
 - 01/04 (木) 通常営業開始 (終日営業いたします)

1/10 (水) 11:30~13:30 1/14 (日) 11:30~13:30 1/20 (土) 13:00~15:00 1/26 (金) 11:30~13:30 1/31 (水) 11:30~14:30 1/11 (木) 11:30~13:30 1/24 (水) 20:00~21:15

<p>医食同源 ¥1,800</p> <ul style="list-style-type: none"> ・紅花鶏粥 ・長芋と蓮根の蒸し饅頭 ・七福豆 ・黒豆茶 <p>温性の紅花と鶏肉入りの胃腸にやさしい中国粥、鶏団子入りの長芋と蓮根の蒸し物、常備菜にしてほしい七福豆をつくります。</p>	<p>ヘルシーデザート ¥1,500</p> <ul style="list-style-type: none"> ・黒糖黒豆マフィン <p>小麦粉&バター(オイル)不使用。低カロリーで栄養価も高く、整腸作用もあるおからを使っています。しっとりしたマフィンに黒糖の甘み&きな粉の香ばしさがマッチング。アクセントには黒豆&玄米グラノーラで和風マフィンの出来上がり! 1個でおなか満足! 1人6個お持ち帰りです。</p>	<p>持ち帰り惣菜 100選 ¥1,500</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レンコンの黒酢炒め ・芹とひらたけの和え物 ・卵の花の炒り煮 <p>黒酢でさっぱりと炒めたレンコンを白ごまで和えて。香り豊かな芹はさっと茹でたひらたけと出汁で和えて。おからは定番出汁で炒りあげ。1月は白いご飯とお味噌汁に合わせたお惣菜です。</p>	<p>季節のヘルシーパン ¥1,500</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肉まん ・あんまん <p>肉まん6個とプチあんまんを2個。おなじみの白神こだま酵母で作ります。ほかほかの手作り肉まんはまた格別です。</p>	<p>マクロビオティック ¥1,800</p> <ul style="list-style-type: none"> ・醤油豆腐と焼きキャベツの白だし葛うどん ・玉ねぎの丸煮〜くるみゆず味噌風味〜 ・さつまいもりんご館のココアレーゾール <p>整腸作用のある葛でとろみつけた白だしに、焼きキャベツと醤油焼き豆腐を乗せた体温まるうどん。くせになる美味しさの「くるみゆず味噌」で味付けした玉ねぎの丸煮。年末年始で疲れた胃腸が元気になるレシピです!</p>	<p>パスタ 100選 ¥750</p> <ul style="list-style-type: none"> No.044 (クリーム系) ・ピリ辛つくねの豆乳スープパスタ <p>つくねをコネコネするところから作ります。ピリ辛味とたっぷりの熱々スープで食後もしばらく体がポカポカ。寒い冬によく合います。</p>
--	---	---	--	--	--

1/8 (月・成人の日) は祝日ですが、正月明けなので、祝日プログラムはなく、休館とさせていただきます

料理の開講 48時間以内のキャンセルは材料費 100%をご請求させていただきます

子連れヨガ・産後ヨガ・マタニティヨガは前日13:00までの予約が必要で、その時点で予約0人の場合は閉講とさせていただきます