

月	火	水	木	金	土	日
10:00-11:15 朝のハタヨガ 体験オススメ TAKUMI	10:00-11:15 ハタフロー 体験オススメ KURI	10:00-11:15 モーニングフローヨガ 体験オススメ NOZOMI	10:00-11:15 自分の心とつながるヨガ 体験オススメ CHAM	休館日	10:00-11:15 予約優先 体質改善 yoga 体験オススメ SAKI	10:00-11:15 (奇数週) 目覚めの朝ヨガ nori (偶数週) アロマ&フェイシャルヨガ JUNKO
11:30-12:45 季節のヨガ TAKUMI	11:30-12:45 やさしいヴィンヤサ 体験オススメ HIRO	11:30-12:45 デトックス&リストラティブ 予約優先 NOZOMI	11:30-12:45 自分の身体とつながるヨガ CHAM		11:30-12:45 予約優先 デトックスフロー 体験オススメ SAKI	11:30-12:45 (奇数週) ベーシックハタヨガ nori (偶数週) やさしいパワーヨガ JUNKO
	13:00-14:00 子連れヨガ 産後～幼稚園入園前のお子さんと一緒に参加できます。 予約制 HIRO				13:00-14:15 ダイハードヨガ TAKUMI	
1/8 (月・成人の日) は祝日ですが、正月明けなので、通常通りの営業とさせていただきます。		18:30-19:45 デトックス&リセット 体験オススメ SAKI	19:30-20:45 Good Night yoga 体験オススメ KURI			
19:30-21:00 90 min 陽ヨガ / アロマリセットヨガ 体験オススメ NOZOMI	19:30-21:00 90 min ボディ・マインドコンディショニング TAKUMI	20:00-21:15 りらくすヨガ 体験オススメ SAKI				

豊洲の月曜屋がとっても熱い！ おかえり RIE 先生で、スタジオ 2 面稼働！

【豊洲・月曜 11:30-12:45】
デトックスフロー relax
 シンキングボウルの振動・波動の力を利用し、身体中の液体(血液・リンパ液・脳脊髄液)と気の流れをスロータスというエネルギーの通る管を整える事で良くし、浄化力を高め鎮静していくクラスです。
 ※千葉、津田沼と同様のりらくすクラスです。



【豊洲・月曜 13:15-14:30】 **エアヨガリストラティブ**
 エアヨガの効果はそのままに、通常より強いグラウンディングを感じながら、極上のリラックスを自分自身に贈り、心身を回復させるという目的に特化したクラスです

疲れた胃を労りましょう「七草がゆ」。お持帰り惣菜クラスでお伝えします。

無病息災を願って 1月7日に食べるとされている「七草がゆ」。正月のごちそうと飲酒で弱った胃を休める為とも言われています。お持帰り惣菜クラスでは6日、7日に取り上げ、作り方を覚え、材料をお持帰りいただきます



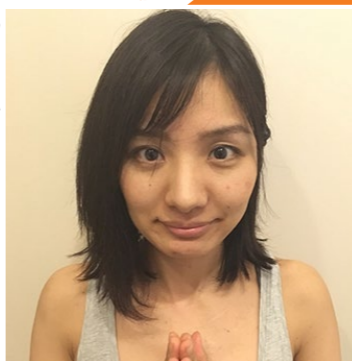
【豊洲・1/6 土曜 10:00-11:15】
【津田沼・1/7 日曜 14:30-15:15】

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)

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なと思います。
 みなさまの心と体に寄り添っていきなりたいと思います。



よろしくお願ひします。

【津田沼・水曜 19:00-20:15】 **ヨガベーシック**
 基本のポーズを中心に、アライメントをしっかりと確認しながら行っていきます。前半はアクティブに動き、後半にはリラックスできるポーズをとっていきます。お一人おひとりにあわせて行っていくのでどなたでもご参加いただけます。

【津田沼・水曜 20:30-21:30】 **フローヨガ**
 太陽礼拝の流れの中で力強いポーズをとっていくので、柔軟性を高め、しなやかで強く引き締まった身体づくりをしていきます。体幹強化や筋力 UP、ストレス解消にもオススメです。

エアヨガインストラクター養成講座が、アドヴァンスコース、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「アドヴァンスコース」としました。早割り期間中の今、是非ご検討ください! ※アドヴァ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た方のみとさせていただきます。(他校も可)

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**