

# 11月23日（金・勤労感謝の日） 祝日特別プログラム

（能見台スタジオは終日お休みです）

豊洲		津田沼		千葉		
Yoga	Air Yoga	Cooking	Yoga	Cooking	Yoga	
CHIKA	TOMOKO	sano	NANA	konishi	YUKO	
						
<p><b>10:00～11:15</b> アーナンダ・ヨガ 動</p> <p>あまねく照らす太陽に感謝と敬意を表するスーリヤ・ナマスカーラ。マントラに合わせて動きます。感謝とは湧いてくるもの。幸せとは既に在るもの。そんな当たり前に気づく、上質な時間にしたいと思います。</p>	<p><b>10:00～11:30</b> エアヨガ <sup>90min</sup> ムーンサイクル</p> <p>11/23 は満月です。頑張ったカラダを少しずつゆるめ、緊張をほぐすポーズを中心に行います。胸、肩の力を抜き、手足を動かすことで、深い呼吸と共に、月のエネルギーを味方につけたヨガで心もカラダも癒していきます。</p> <p>予約制</p>	<p></p>	<p><b>10:00～11:15</b> シヴァナンダヨーガ</p> <p>インドの伝統的なスタイルのクラスです。呼吸法から始め、12の基本ポーズを一つひとつゆっくり行い、体、心、精神をリラックスさせます。身体的な運動だけではなく、スピリチュアリティを高めたい方におすすめです。クラスの始めと終わりには、マントラも唱えていきます。</p> <p>予約制</p>	<p></p>	<p><b>10:00～11:15 [オールレベル]</b> ハタヨガ～semi flow～</p> <p>様々なポーズを楽しめるクラスです。その事で多角的に心身を整えていきます。アライメントを確認した上で、後半は流れる動きで日々のストレスを解消していきましょう。</p>	<p></p>
<p><b>11:30～12:45</b> アーナンダ・ヨガ 瞑想</p> <p>アーナンダは幸福と自由。追い求めるのではなく、今在る幸せと豊かさに気づくために心静かに座りましょう。前半はアーサナ、後半は瞑想を行います。</p>	<p>ヨガ 発汗量小：初心者向け</p> <p>ヨガ 発汗量中：初心者～経験者向</p> <p>エアヨガ（ベーシック） 初心者～経験者向</p> <p>料理教室</p>	<p><b>11:30～12:45</b> 雑穀ランチボックス</p> <p>鶏肉と栗の煮物／たことひえの酢の物／きゅうりの醤油麹漬／鮭の利休焼き／小豆れんこん／黒米おむすび</p> <p>ヨガ後の方には食べるだけランチボックスOKのレッスン。雑穀をたっぷり使った和風のランチボックス。10食限定。レシピ付き。お申し込みは2日前まで豊洲スタジオのみ。</p> <p>材) 1,000円 予約制 (21日午前〆切)</p>	<p><b>11:30～12:45</b> ハタヨーガと瞑想</p> <p>座った姿勢を整える基本的なアーサナ、リラクゼーション、そして呼吸法でじっくり準備をし、瞑想を行います。自律神経を整えストレスを緩和し、私達の一番自然な状態へ戻っていきます。静かに自分と向き合うことで、自分の内側にある〈すべて〉に気づいていくクラスです。</p> <p>予約制</p>	<p><b>11:30～13:30</b> サバ LOVE</p> <p>今回はお一人一尾丸ごとサバをさばきます。棒寿司・塩焼き・竜田揚げを作ります。棒寿司をお持ち帰り用に追加したい方は一本（半身）につき+500円で予約時にお伝えください。（レシピ無し）ハンドトーチをご用意しますので、炙り寿司もできます。</p> <p>材) 1,000円 予約制 (21日午前〆切)</p>	<p><b>11:30～12:45 [オールレベル]</b> リラックスヨガ+優しい瞑想</p> <p>ヨガは物事をありのまま受け入れる＝観察、を投げりどころとした作業。その方法の一つである瞑想を行います。最初はアーサナや呼吸法で心身を和らげ、エネルギーを整えてから瞑想を行います。心身の流れを大切に無理なく行っていけるクラスです。</p>	<p><b>11:30～13:30</b> 韓国料理</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズダッカルビ</li> <li>・大根の甘酢漬</li> </ul> <p>家でも簡単に出来る韓国版チーズフォンデュこと「チーズダッカルビ」をホットプレートを使って作ります。合間に大根の甘酢漬で更に食欲がわいてきますよ。チャミスル、または韓国茶付き。</p> <p>材) 1,500円 予約制 (21日午前〆切)</p>