

4/28 日 ~ 5/5 日 GW 特別プログラム

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

オンラインヨガ
専用クラス

千葉スタジオ

1000-1115 01
夏の養生瞑想
心菜

1130-1245
癒しの
骨盤調整ヨガ
karen 03

1000-1115
FR ピラティス
森文代 04

1130-1245 アーサナ塾 森文代
解剖学・運動学に基づいた安全で効果的なアーサナの実践を、ひとりひとり確認していきます。ヒトそれぞれ違う骨格特性チェックも行います。

03 癒しの骨盤調整ヨガ | karen
私達の上半身と下半身を繋ぐ骨盤。普段あまり意識して動かす事もなく、何気ない癖で歪んで凝り固まり、冷えや浮腫み、その他にも身体に様々な不調が出てきます。このクラスではゆっくりとポーズを丁寧に、心や身体、骨盤を整えていきます

04 FR ピラティス | 森文代
フォームローラーの不安定な形状を利用してコア・インナーマッスルを実感しながら、ヒト本来の機能的な動きを引き出します。

1000-1115 天使のヨガ 2024 RIE
毎年恒例の天使のヨガ。シンキングボールを多方向に置き、スタジオの中を立体空間として音浴をしながら、ボルスターを用い身体を芯から伸ばしほぐしていきます。身体構造に基づきながらも心理作用が高いリラクゼーションクラスです。

1130-1430 (3時間) 05
悪魔のヨガ 2024
RIE

05 悪魔のヨガ 2024 | RIE
毎年恒例の悪魔のヨガ。スパルタ&フローで進む痛快な3時間。普段のクラスにはあまり出てこないようなアーサナも出てきますが、甘いは一切ないチャレンジなクラスです。できるできないにこだわることが馬鹿らしいことにも気づく集中する3時間。今年は何個アーサナが出てくるか。お楽しみに！

1000-1115
ボディメンテナンスヨガ
YUKIKO

1130-1245
フローヨガ
YUKIKO 11

1000-1115
体幹強化ヨガ
一つ一つのポーズを丁寧に心と身体
のバランスを整えていくことを目的と
しています。
YURI

1130-1245
Hatha Flow
ベーシックなポーズを繋げながらチャ
レンジポーズに繋がっていきます。 YURI

0845-1000 KUMIKO
アシュタンガレッドプライマリー

1015-1130 KUMIKO
アシュタンガハーブプライマリー

1145-1300 13
身体スッカリヨガ
海老あかね

料理

4/28 日 1130-1330 心菜
今から備える
夏バテ防止の養生食

蜂蜜レモン茶/夏野菜の簡単カ
レー/オクラの卵スープ/緑豆の
おしるこ/中華風ピクルス(試食)
材料参加費：1,800円

季節や年齢によって「体質」は
コロコロ変わります。1日の中、
朝と夕方でも体質は変わるので
す。その体質に合わせた暮らし
の工夫が養生法。そして食事の
工夫が薬膳です。手に入りにく
い生薬がなくても、冷蔵庫にあ
るもので薬膳を楽しんでみませ
んか？(体質チェック表と献立
レシピをレジメでお渡しします)



5/2 日 1130-1330 sano
野菜中心の料理
＜トルコ編＞5品

なすのピラフ/白いんげんとラム
の煮込み/ズッキーニのおやき/
レタスのサラダ/かぼちゃのデ
ザート

材料参加費：2,000円
季節や年齢によって「体質」は
野菜を使った料理の多いトルコ
料理から、家でも作りやすいメ
ニューをピックアップ。
ドライミントやディルなどの
ハーブを使います
トルコチャイ付き



津田沼スタジオ

06 1000-1115
こころやすらぐヨーガ
AOI

1130-1245
こころおどるヨーガ
AOI 07

1000-1115 TOMOKO
moon cycle yoga
満月～下弦の月、デトックス期になります。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、深い呼吸とともに手足を大き
く動かし心も一緒に開放していきましょう。

1130-1245 TOMOKO
AirYoga Relax and Restrative
深い呼吸とともに大きくカラダを動かし、心地
よく伸ばし、リンパを刺激し心も一緒に開放し
て行きます。後半は、リストラティブヨガで
ディープリラクセスへと導いて行きます。

01 夏の養生瞑想 | 心菜
夏の睡眠は日照時間が長い「遅く寝て
早く起きる」が養生的にはオススメ。汗を
かいたイベントが増えたりと、気(エネル
ギー)が必要な季節です。「瞑想(心身
の気を補足して、夏の養生に備えましょ

02 経絡ヨガ | 心菜
75分で「体が調う心地よさ」を味わっ
ていただきたい！丹田や経絡を最大限
に生かしてアーサナを楽しみましょう。
難しいアーサナはありません。

1000-1115 SAiCO
"陽" エアヨガ 内蔵ケア
湿度の高い夏や梅雨のジメジメを快適に乗り換
えるために、内蔵から刺激を与えデトックスし
ます◎胸やお腹の中をスッキリとさせ、爽やか
な自分へと整えて行きましょう！

1130-1245 SAiCO
"陰" ヨガ 関節と心を緩める
深いリラクセス状態へ向かうためゆったりと動き無
理のないポーズで関節や筋肉をゆるめ、心の強
張りをほぐします。無意識に無理していたこと
から、自分自身を解放する時間にしていきましょ

08 1000-1130 (90分)
花瞑想と花の
ヨガ 2024
RIE

1145-1300
ヨガ研究所
ミニWS アーサナの中心線を体感する
09 RIE

1000-1115
パワーヨガ
MIZUE

1130-1245
陰ヨガ
MIZUE

1000-1115 イシュタヨガ FINAL
15年間の感謝を込めて、いつものイシュ
タヨガをいつものように心を込めてお送
り致します！
Last Run MITSUYO

1130-1300 (90分)
慈悲の
レストラティブヨガ
MITSUYO 12

02 1000-1115
経絡ヨガ
心菜

1130-1245
夏の養生瞑想
心菜 01

八千代台スタジオ

16 1000-1115
骨盤底筋
トレーニングヨガ
Yumiko OL

1130-1245
リラックスヨガと瞑想スペシャル
Yumiko

まずはセルフマッサージとストレッチ
で固まった体をいたわります。コア筋
肉を使うアサナで伸びやかに動いて必
要な力を取り戻し、最後に瞑想時間で
整った体に心をすっきりとめ、心身のつ
ながりを感じていきましょう。

06 こころやすらぐヨーガ | Aoi
今年はスタートから緊張が続き心が落
ち着く間もなく走り抜けてきたとい
う方も多いと思います。そこで、暖かく
春らんまんの季節にゆっくりとこころ
を和らげてのびのびしてみませんか。
呼吸法とやさしい動きで体の内も外も
安らぎましょう。リラックス中心のク
ラスです。

1000-1115 02
経絡ヨガ
心菜

1130-1245 01
夏の養生瞑想
心菜

1000-1115 TOMOKO
ハタヨガ
ベーシック
ユキエ OL

1130-1245
陰ヨガ
ユキエ

1000-1115 Hatha Flow
ポーズを一つ一つ丁寧に、心と身
体のバランスを整えることを目的と
しています。Flow とは、ポーズを流
れるように続けることです。
YURI

1130-1245 Hatha リラックス
一つ一つのポーズをゆっくりじっくりと
味わい、全身を使いながらリラックス
していきましょう。
YURI

10 ボディメンテナンスヨガ | YUKIKO
自身の体の特徴や癖を観察しながら
ゆったりと動きます。特に凝り固ま
りして不調の出やすい肩甲骨や股関
節周りの筋肉にアプローチします。

11 フローヨガ | YUKIKO
呼吸と動作がシンクロする心地よさ
を感じながら流れるようにポーズをと
っていきます。楽しみながら様々な
ポーズにチャレンジすることで筋力
や柔軟性 UP も期待できます。レ
ッスン後には心地よい疲労感と爽
快感を味わえます！

14 1000-1115
ALOHA
フローヨガ
YUKO

1130-1245
姿勢改善
ピラティス塾
YUKO 15

1000-1115 OL
清らかさを感じる yoga asami
末端からほぐしはじめ、身体の内側
にふくらとしたスペースが生まれる
ように内観しながら動いていきま
す。Lesson 後に感じる背筋の伸
びや呼吸の清々しさを一緒に味わ
いましょう。

1130-1245 巡り yoga asami
しなやかさと力強さ。2つの要素を
味わいながら呼吸と共に全身を巡
らしていきましょう。後半は解きほ
ぐすようにじんわりと。後半は土
台の安定を上半身へと繋げていき、
しなやかさのなかにある軸を探して
いきます。

能見台スタジオ

1000-1115 NORI
太陽礼拝を中心に、しっかりと身体を
動かし、心身の土台作りをします。
エネルギー
チャージヨガ

1130-1245
パワーヨガ
NORI
体幹を強化するポーズを取り入れ、
GWを乗り切る体力作りをします。

1000-1115 OL
FRP オンベース
yoshika

1130-1245
ヨガシナジー
yoshika

07 こころおどるヨーガ | Aoi
冬から春を乗り越えてきた心身を
労わりつつ楽しく気持ちよく動き
ながら全身をケアしましょう。肩、
腰まわりのケアとストレッチのク
ラスです。

16 骨盤底筋トレーニングヨガ | Yumiko
骨盤底筋を鍛えたいけど、「動かし
ている感覚がわからない、意識し
づらい」など苦手意識がありません
か？コツをつかめばヨガのアサ
ナも安定する骨盤底筋。解剖学的
な知識も理解しながら丁寧に
トレーニングします。

1000-1115
ハタヨガ
ベーシック
ユキエ OL

1130-1245
陰ヨガ
ユキエ

08 花瞑想と花のヨガ 2024 | RIE
毎年恒例の花のヨガ。今年はスタ
ジオ内も庭園のようにディスプレイ
してお出迎えます。参加者の方
には「花のプレゼント」があります。
花のヨガは、ヨガで花の成長過程
を体験。関節を動かしチャージ
&デトックスをして、内側のエ
ネルギーを成長させます。癒しと
元気を求める方におすすめ！

09 ヨガ研究所 | RIE
ヨガ研究所へようこそ！GWは
小さいWSクラスとして開催しま
す。意外と理解をしていない感
じだことがないかもしれない中
心とは？中心がもたらす身体への
絶大なギフトとは。体験型ワー
クショップです。

12 慈悲のレストラティブヨガ | MITSUYO
「1杯のお茶飲む時間を大切な人
と共有できること」それは人生
においてとても豊かな時間です。
それと等しく大事なこんな時
間を是非お過ごし下さい。「自分
と向き合い慈しむ時間をもつこ
と。」

13 身体スッカリヨガ | 海老あかね
全身に意識を向けて【緩める】
【締める】のメリハリを大切に
していきます。日頃の癖やスト
レスによる、余分な力みを手放
し、体も心もスッカリしていき
ましょう。

14 ALOHA フローヨガ | YUKO
GWです。まるで南国にきたよ
うなサウンド、匂い、風を感じ
ながらリラックスして体を動か
すクラスです。「ALOHA」とい
う言葉には「全てを受け入れる、
調和、呼吸」などの意味が込め
られています。

15 姿勢改善ピラティス塾 | YUKO
猫背、巻き肩、反り腰、足の歪み
等 お悩みはありませんか？呼
吸から丁寧にすすめます。ご自
身の身体の歪みやクセを確認し、
ピラティス初めの方もそうでな
い方も、楽しくお悩み改善して
いきましょう。

02 1000-1115
経絡ヨガ
心菜

1000-1115 NORI
リフレッシュ
フローヨガ
1130-1245
リストラティブ
& ヨガニードラ
NORI
道具を使ってリラックス姿勢を
整え、ヨガニードラで、「心から
の願い」を深層に届けます。

1000-1115
骨盤底筋
トレーニングヨガ
Yumiko

1000-1115
FRP
オンベース
yoshika

ローラーを固定して使用
しますので、ブランケット
やブロックなどで、
しっかり転び止めをして
ご参加ください。

0700-0815
目覚めのヨーガ
かずな

0700-0815
からだこころを耕す
朝ヨガ ユリ

1000-1115
ハタヨガベーシック
ユキエ

0800-0845
朝のスッカリヨガ
上田舞

1000-1115
清らかさを感じる
yoga asami

＜平日AFTER6＞の方の参加可能です！

お休み