

# 2019年1月14日（月・成人の日）祝日特別プログラム

豊洲	津田沼	能見台	千葉
Yoga	Cooking	Yoga	お休み
			
<b>10:00-11:15</b> <b>Odaka Yoga～Fascia flow～</b> 縦、横の動きだけでなく円をえがくように。身体の内側にスペースを作ること、結合組織が柔らかくなります。	<b>10:00-12:00</b> <b>ベジタリアン料理</b> ¥1,500 ・トスカーナのリボリータ ・トスカーナ風じゃがいものオープン焼き イタリアトスカーナ地方の代表的な家庭料理「リボリータ」野菜や豆などを煮込んだイタリアのマンマの味です。体の中から温まりますよ。	<b>10:00-11:15</b> <b>安定と自由の調和～解説編～</b> 身体のどこに向かってエネルギーを凝縮させ（身体を安定させ）、どこからエネルギーを拡散させる（自由性を得る）のか。ポーズごとに明確な解剖学的身体部位が存在します。基本的なポーズを例に解説と実践を繰り返します。	
<b>11:30-12:45</b> <b>Odaka Yoga～Detox Flow～</b> 渦波の動きから、捻りを中心に浄化作用を高め流れていきます。身体の内側からスッキリさせましょう。	<b>12:30-14:30</b> <b>アーユルヴェーダの食</b> ¥1,800 ・マライコフタ ・ビーツのメルクプラティ インド料理でも人気のマライコフタ。コフタはお団子という意味で簡単に言うと、コロッケ風な揚げ団子にグレイビーをかけたもの。一緒にスーパーフードのビーツを。	<b>11:30-12:45</b> <b>安定と自由の調和～フロー編～</b> 解説編を踏まえて実際にフローしていく実践形式です。1本目と続けて出れる人はワークショップ的なお得感を感じれるはず！力強く安定感を維持しながらも、しなやかにポーズで解放感を得るコツを掴みましょう。	

## ● 年末年始・祝日のスケジュール

	豊洲	津田沼	千葉	能見台
2018/28(金)	全スタジオ 通常営業終了			
29(土)	全スタジオ 108太陽礼拝			
30(日)	休	休 (おせち)	休	休
31(月)	休	休	休	休
2019/1(火)~3(木)	休	休	休	休
4(金)	午前のみ	午前のみ	午前のみ	休
5(土)	全スタジオ 通常営業開始			
7(月)	休	休	休	通常営業