

# 2019年GW特別プログラム (4/27~5/6) ※夜のレッスンはありません

		豊洲			津田沼	千葉		能見台	
		YOGA	Air YOGA	Cooking	YOGA	YOGA	Cooking	YOGA	
4月	27 土	10:00-11:15 YUKKO 心ゆったりマインドフルネス静	10:00-11:15 RIE (定員10名) エアヨガ(アクティブ)「総復習クラス」	10:30-13:30 赤羽 ポリ袋を使った料理 材) 4,000円	8:45-9:45 YUUKI 肩甲骨ヨガ	10:00~11:15 MOE エアヨガ(ビギナー)	11:30-14:00 yaeko ケーキ教室 材) 2,000円	10:00~11:15 SAKI 体質改善 yoga	
		11:30-12:45 YUKKO 心ずっきりマインドフルネス動	11:30-12:45 RIE (定員11名) エアヨガ(ビギナー)「DEEP RELAX」		10:00-11:15 Sachie コアを感じるヨガ	11:30-13:00 TAKUMI ヴィンヤサクラマヨガ		11:30~12:45 SAKI デトックスフロー	
		13:00-21:00 陰ヨガ TT	13:00-14:15 AYUMI リラックス ~肩編~ 14:30-15:45 AYUMI デトックス ~後屈編~		11:30-12:45 Masako スローフローヨガ~背骨の動きを感じる	13:15~14:45 JIN ホリスティックヨガ~背骨覚醒			
28 日	昭和の日		8:45-9:45 MASAKO キッズエアヨガ	11:30-13:30 小森 ローズスイーツ 材) 1,500円	16:00-17:15 TAKUMI ヨガビギナーズ	10:15-11:30 KUMIKO アシュタンガヨガ レッドクラス	11:30-13:30 kazuya ベジタリアン料理 材) 1,500円	10:00~11:15 JUNKO アロマフェイシャルヨガ	
		10:00-11:15 TAKUMI ダイハードヨガ			8:45-9:45 AOI リセットヨガ	11:45-13:00 KUMIKO アシュタンガヨガ ビギナークラス	14:30-16:30 kazuya アーユルヴェーダの食 材) 1,800円	11:30~12:45 JUNKO やさしいパワーヨガ	
		11:30-12:45 TAKUMI フロー&リリース			10:00-11:15 AOI リフレッシュヨガ	13:15-14:30 SAYURI やさしいコア yoga			
29 月	国民の休日	10:00-11:15 SHUNSUKE OdakaYoga ジェントルフロー	10:00-11:15 TOMOKO エアヨガ(りらくす)	11:30-13:00 konishi トマトソースたっぷり仕込み ※できたてソースでトマト パスタも作ります 材) 1,250円	4/27 津田沼 8:45-9:45 YUUKI 肩甲骨ヨガ 肩甲骨を自由に動かせるよう に組み立てています。運動量 や可動域の増加はもとより、 肩関節への余計な負担を軽減 し、姿勢や呼吸エネルギー代 謝も変えていきます。	アロマデトックスヨガ アロマを用いたボディ&メンタ ルヒーリングヨガです。本来の 自分と向き合いながらじっくり 動いていきます。	アロマデトックスヨガ アロマを用いたボディ&メンタ ルヒーリングヨガです。本来の 自分と向き合いながらじっくり 動いていきます。	10:00~11:15 TAKUMI ヨガビギナーズ リフレッシュ	
		11:30-12:45 SHUNSUKE OdakaYoga パワーフロー	11:45-12:45 TOMOKO 産後ヨガ		11:30-12:45 KEI 経絡ヨガ~丹田集中~	11:45-13:00 KUMIKO アシュタンガヨガ ビギナークラス	15:00-16:30 JIN ホリスティックヨガ~コア覚醒 ホリスティックヨガならではの 様々な方法で、コアを 目覚めさせていきます。	11:30~12:45 TAKUMI アサナプラクティス Lv.1	
		13:00-21:00 陰ヨガ TT	13:00-14:15 Juri 美脚ヨガ 14:30-16:00 Juri ハタ&リストラティブヨガ		13:00-14:15 KEI 経絡ヨガ~整える~	13:15-14:30 SAYURI やさしいコア yoga			
30 火	即位日	10:00-11:15 KYOKO リラックスフロー	10:30-11:45 REI エアヨガ(ベーシック)	4/27 10:00-11:15 Sachie コアを感じるヨガ 津田沼	10:00-11:15 MITSUYO イシュタヨガ LV1	10:15~11:30 SAICO アロマデトックスヨガ		10:00~11:15 KURI ベーシックフロー	
		11:30-12:45 KYOKO ディープリラックス			11:30-13:00 MITSUYO イシュタ & レストラティブヨガ	11:45~13:00 SAICO 体幹エアヨガ & ロングシャバーサナ	5/2 13:15~14:45 JIN ホリスティックヨガ~肩甲骨編 何かと気になる肩甲骨。 しっかり解放していきま しょう。	11:30~12:45 KURI ハタフロー コア&リリース	
		14:00-15:15 心菜 SL 美呼吸ストレッチャヨガ	体幹をしっかりと使い奥から じんわり汗をかきます!最後 にはロングシャバーサナでい らないものを全て手放して軽 いご自身を感じた頂きます	4/2 津田沼・YUKO 14:30- サドヴィックヨガ 心身の3つの性質を整えてい きます。自身の中で過剰に乱 れてしまった性質を見極め、 均一に整え、サドヴァ(純質) に戻っていきます	10:00-11:15 MITSUYO イシュタ & レストラティブヨガ	11:45~13:00 SAICO 体幹エアヨガ & ロングシャバーサナ			
5月	1 水	10:30~12:00 AI リラックスヨガ 基本を大切にしながら動き後 半はリストラティブヨガで深 いリラックスを味わいます。	11:30~12:45 SAICO 体幹エアヨガ & ロングシャバーサナ	16:00-内臓をいたわるヨガ 肝臓、胃腸をいたわりましょ う。繋がりのあるふくらはぎ を中心に下半身を意識的に整 えていきます。	10:00~11:15 MIZUE 関節をほぐすヨガ	10:00~11:30 RIE デトックスフロー x エアヨギストラティブ 「アロマリラックス」 90min 定員11名	11:30-13:00 sano 野菜たっぷりランチ 和風ジャンバラヤ、レタススープ 野菜の寒天寄せ、カラフル団子汁 など 材) 1,800円	10:00~11:15 NOZOMI モーニングフローヨガ	
		12:30~13:30 AI 産後 & マタニティ合同レッス ン子連れ(何歳でも何人でも)可 能!ママお一人でも大歓迎!体 をほぐしてリフレッシュしましょ う!			11:30-13:00 MIZUE パワーヨガ 90min	11:45~13:15 RIE デトックスフローヨガ Active xエアヨガ 定員11名 90min		11:30~12:45 NOZOMI デトックス & レストラティブ	
					10:00-11:15 RIE 天使のヨガ2019 「嗅覚・視覚・聴覚を用いて 究極のリラックス」	10:00~11:30 RIE デトックスフロー x エアヨギストラティブ 「アロマリラックス」 90min 定員11名	11:30-13:00 sano 特選!持ち帰り惣菜 コトコト具沢山モツ煮込み アジの変わりフライ(梅しそ・麻婆) 材) 1,800円	10:00~11:15 CHAM 自分の心とつながるヨガ	
2 木	国民の休日	10:00~11:15 MIZUE 関節をほぐすヨガ	10:00~11:00 ITO キッズヨガ	「体が硬くて 恥ずかしい」 「膝が痛くて 曲がらない」 「身体や視覚 などにハンデがある」など不 安のある方も参加できるク ラスです。車椅子でも参加 できます。《予約制 定員6名》	11:30-13:30 RIE 悪魔のヨガ2019 120min	10:00~11:15 MITSUYO イシュタヨガ LV1		11:30~12:45 CHAM 自分の身体とつながるヨガ	
		11:30~12:45 MIZUE スローヴィンヤサ	11:30~12:45 ITO バリアフリーヨガ ~ゆったりゆたりゆるゆるヨガ~			11:30-13:00 MITSUYO イシュタ & レストラティブヨガ			
3 金	憲法記念日	11:30-13:00 AKIKO おなかスッキリ筋トレヨガ	親子deハッピーアクロヨガ	5/5 津田沼・YUKO 14:30- ベーシックヨガ 基本のポーズとプランヤマ を行い、肉体系、知性の安定 をはります。	10:00~11:15 YUKO 目覚め・りらくすヨガ	10:00~11:30 MIZUE パワーヨガ 90min	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	エアヨガ(ビギナー) 体験者と初心者のクラス エアヨガ(ベーシック) 初心者~経験者向 エアヨガ(アクティブ) 経験者向け	キッズ向けクラス 料理教室 セレクトレッスン SL
		13:30~14:45 AKIKO 親子deハッピーアクロヨガ	お家deやさしいヨガマッサージ	16:00-エネルギーを静めるヨガ 穏やかな夜を迎える為、道具 やヨガニドラーを使ってエネ ルギーを鎮めていきます。	11:30~12:45 Indigo Yoga Studio パワーヨガ	11:45~13:00 MIZUE 陰ヨガ			
		15:00-16:30 AKIKO お家deやさしいヨガマッサージ							
4 土	みどりの日	10:00~11:15 YUKKO 心ゆったりマインドフルネス静	親子deハッピーアクロヨガ	11:30-13:00 sano 野菜たっぷりランチ 和風ジャンバラヤ、レタススープ 野菜の寒天寄せ、カラフル団子汁 など 材) 1,800円	10:00-11:15 MITSUYO イシュタヨガ LV1	10:00~11:15 MOE エアヨガ(ビギナー)	11:30-13:00 konishi トマトソースたっぷり仕込み ※できたてソースでトマト パスタも作ります 材) 1,250円	10:00~11:15 SAKI 体質改善 yoga	
		11:30-12:45 YUKKO 心ずっきりマインドフルネス動	股関節の可動域を広げ、 背骨・腰まわりの柔軟 性を高めます。		11:30-12:45 MITSUYO イシュタヨガ LV1&2	11:30-13:00 TAKUMI アライメント基礎講座	13:15~14:45 JIN ホリスティックヨガ~肩甲骨編	11:30~12:45 SAKI デトックスフロー	
		13:00~14:15 AYUMI リラックス ~股関節編~	脚を強化しながら、 ツイストでデトックス!		13:00-14:15 MOE エアヨガビギナー	15:00-16:30 YUKKO 心ずっきり癒すマインドフルネス動と静			
5 日	こどもの日	8:45-9:45 KANAE 朝ヨガ	8:45-9:45 ITO キッズヨガ	子ども菓子(柏もち) 500円 こどもの日に柏もちを食べるのはな ぜ?柏の葉のすがすがしい香りのつ いたおもちを家族で頂きましょう!	8:45-9:45 AOI リセットヨガ	10:15~11:30 Miho ハタヨガ Calm	前半は呼吸に意識を向けなが ら身体をほぐしていく。 後半はマインドフルネス瞑 想で、今ここに意識を向け ていきましょう。	10:00~11:15 NORI ハタヨガ & マインドフルネス瞑想	
		10:00-11:15 TAKUMI アライメント基礎講座 解説編	10:00-11:15 KANAE エアヨガ(ベーシック)		10:00-11:15 AOI リフレッシュヨガ	11:45~13:00 Miho ハタヨガ Active	胸を開くポーズを行って、 深い呼吸と共に心と身体を 調和させていく。疲れやス トレスを取り除いていきま しょう。	11:30~12:45 NORI ハートオープンヨガ	
		11:30-12:45 TAKUMI アライメント基礎講座 実践編	11:30-12:45 KANAE エアヨガ(ビギナー)		11:30-12:45 KEI 経絡ヨガ~丹田集中~	13:15~14:30 SAYURI やさしいコア yoga			
6 月	振替休日	5/4 14:30-16:00- 津田沼 TAKUMI 5/5 10:00-11:30- 豊洲		呼吸と共に関節や筋力をほぐしながら柔軟性を高めています。普段の生活 ではあまり使わない部分にもアプローチしながら、体全体の可動域、呼吸と エネルギーの流れを整えます。ゆったりとしたアサナを行いながら自身の心 と体を内観し、心と体の癒や不調に気づき、自分自身で整えていきましょう。 無理のない、スローペースで進めていきますので体の固い方、初心者の方 でも安心して受講いただけます。	10:15-ハタヨガCalm 11:45-ハタヨガActive	10:15-ハタヨガCalm 11:45-ハタヨガActive	5/5 千葉・Miho	体全体をほぐした後、立位を中心とした動きとともに、呼吸を連動させながら アサナを行っていきます。正しいアライメントでアサナをとっていくことにより、 呼吸・エネルギーの通り道を広げ、コアを強化しながら体全体の可動域を 更に広げていきます。発汗量は中~となりますが、初心者の方でも軽減法も使っ ていきますので安心して受けていただけるレッスンです。	
		1 本目のクラスでは座学(資料付き)と体感を繰り返し アライメントを知識と身体で覚えます。							
		2本目はそれを踏まえたクラス形式。片方でもOKですが、 続けて出るとWSになるお得なクラスです。							

終日休み