

2017年6月 月間スケジュール



Twitterでもクラス情報を発信しています。
ぜひフォローしてください！ <https://twitter.com/yogaoflife>

[今月の期間限定クラス]

ドロップイン、もしくは回数券
でご参加いただけます。
また、事前予約も不要です。

6月のみ

火曜10:30～
はじめての太陽礼拝
朝の光を浴びながら、
気持ちよく動こう。

6月まで

水曜10:30～
ヴィンヤサ
一呼吸一動作で
流れるように動こう。

6月まで

水曜19:30～
アロマでクリパルヨガ
【モデレート】精油の香
りでリフレッシュ！

6月まで

木曜19:30～
陰陽ヨガ
陰ヨガと陽ヨガで
心身を調えよう。

8月まで

金曜19:30～
月星座とクリパルヨガ
体の中に、星座や宇宙を
感じてみよう。

7月まで

土曜19:00～
クリパルヨガと瞑想
瞑想の時間もほしいなと
いう方にオススメ。

月			火			水			木			金			土			日		
【クラス紹介】 運動量 ジェントル ★ 緊張をほぐしながら、ゆったりと動く モデレート ★★ 力強さやストレッチを感じて動く ダイナミック ★★★ エネルギーを上げ、チャレンジポーズにも挑戦 陰ヨガ ★ 筋肉をゆるめて、ポーズに委ねる ヴィンヤサ ★★ 一呼吸一動作で流れるように動く									1			2			3			4		
									13:30 はじめてのヨガ			10:00 はじめての人の瞑想 10:50 ジェントル★ (三浦まきこ)			9:00 クリパル・ステージ2			9:00 クリパル・ステージ2		
									19:30 陰陽ヨガ (一色光代)			19:30 月星座とクリパルヨガ★ (村上史子)			19:00 クリパルヨガと瞑想 (柏本文)			18:40 ジェントル★ (今村優佳)		
5			6			7			8			9			10			11		
10:30 ダイナミック (青江信明)			10:30 はじめての太陽礼拝 (村上史子)			10:30 クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)			13:30 はじめてのヨガ			10:00 はじめての人の瞑想 10:50 ジェントル★ (三浦まきこ)			9:30 はじめての人の瞑想 10:20 モデレート (三浦徒志郎)			18:40 ジェントル★ (今村優佳)		
19:00 セラピュティック・ヨガ			14:00 モデレート★ (塩谷枝里)			19:30 アロマでクリパルヨガ (中村千恵子)			19:30 陰陽ヨガ (一色光代)			14:00 ヘッドスタンド入門 19:30 月星座とクリパルヨガ★ (村上史子)			19:00 クリパルヨガと瞑想 (柏本文)					
12			13			14			15			16			17			18		
10:30 ダイナミック (青江信明)			10:30 はじめての太陽礼拝 (村上史子)			10:30 クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)			19:30 陰陽ヨガ (代行：戸高直子)			10:00 はじめての人の瞑想 10:50 ジェントル★ (三浦まきこ)			9:30 はじめての人の瞑想 10:20 モデレート (三浦徒志郎)			10:00 キールタンを体験しよう		
19:00 セラピュティック・ヨガ			14:00 モデレート★ (戸高直子)			19:30 アロマでクリパルヨガ (中村千恵子)						14:00 ヘッドスタンド入門 19:30 月星座とクリパルヨガ★ (村上史子)			13:00 PRYTオリエンテーション 19:00 クリパルヨガと瞑想 (柏本文)			18:40 ジェントル★ (代行：中村千恵子)		
19			20			21			22			23			24			25		
10:30 ダイナミック (青江信明)			10:30 はじめての太陽礼拝 (村上史子)			10:30 クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)			19:30 陰陽ヨガ (一色光代)			10:00 はじめての人の瞑想 10:50 ジェントル★ (三浦まきこ)			9:00 ティーチング・メソッド			9:00 ティーチング・メソッド		
19:00 セラピュティック・ヨガ			14:00 モデレート★ (塩谷枝里)			19:30 アロマでクリパルヨガ (中村千恵子)						14:00 ヘッドスタンド入門 19:30 月星座とクリパルヨガ★ (村上史子)			19:00 クリパルヨガと瞑想 (柏本文)			18:40 ジェントル★ (今村優佳)		
26			27			28			29			30			【クリパルヨガの月礼拝】 毎月、満月と新月の日は、 月礼拝を練習します。 6/9(金) 満月 22:09 6/24(土) 新月 11:31 【金曜朝クラス】 6月より金曜朝のヨガクラスの 開始時間を10分前倒しします。 10:00- はじめての人の瞑想 10:50- ジェントル					
10:30 ダイナミック (青江信明)			10:30 はじめての太陽礼拝 (村上史子)			10:30 クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)			19:30 陰陽ヨガ (一色光代)			10:00 はじめての人の瞑想 10:50 ジェントル★ (三浦まきこ) 19:30 月星座とクリパルヨガ★ (村上史子)								
19:00 セラピュティック・ヨガ			14:00 モデレート★ (戸高直子)			19:30 アロマでクリパルヨガ (中村千恵子)														

*クラス時間：ヨガ80分、瞑想30分 ★印：マタニティOKクラス ■の背景色があるプログラムは別途、ご予約・お支払いが必要となります。詳しくはウェブをご覧ください。

*スタジオへのご入室はクラス開始30分前からです。*三浦徒志郎の担当クラスは、別途料金500円が発生いたします。

2017年7月 月間スケジュール



Twitterでもクラス情報を発信しています。
ぜひフォローしてください！ <https://twitter.com/yogaoflife>

[今月の期間限定クラス]

ドロップイン、もしくは回数券
でご参加いただけます。
また、事前予約も不要です。

8月まで

火曜14:00～
陰陽ヨガ
陰ヨガと陽ヨガで
心身を調えよう。

8月まで

水曜10:30～
月経血
コントロールヨガ
しなやかな体を目指そう。

7月のみ

水曜19:30～
アロマで陰ヨガ
精油の香りの中で
リラックスしよう。

8月まで

木曜19:30～
モデレート
体を強化し、エネル
ギーを高めます。

8月まで

金曜19:30～
月星座とクリパルヨガ
星座ごとに对应する体の部
位にフォーカスしてみよう。

7月まで

土曜19:00～
クリパルヨガと瞑想
瞑想の時間もほしいな
という方にオススメ。

月	火	水	木	金	土	日
【クラス紹介】 運動量 ジェントル ★ 緊張をほぐしながら、ゆったりと動く モデレート ★★ 力強さやストレッチを感じて動く ダイナミック ★★★ エネルギーを上げ、チャレンジポーズにも挑戦 陰ヨガ ★ 筋肉をゆるめて、ポーズに委ねる ヴィンヤサ ★★ 一呼吸一動作で流れるように動く				【クリパルヨガの月礼拝】 毎月、満月と新月の日は、月礼拝を練習します。 7/9(日) 満月 13:06 7/23(日) 新月 18:45		
3	4	5	6	7	1	2
10:30 ダイナミック (青江信明)	10:30 モデレート★ (村上史子)	10:30 月経血コントロールヨガ (今村優佳)		10:00 はじめての人の瞑想 10:50 ジェントル★ (三浦まきこ)	9:00 クリパル・ステージ3	9:00 クリパル・ステージ3
	14:00 陰陽ヨガ (塩谷枝里)	19:30 アロマで陰ヨガ (中村千恵子)	19:30 モデレート (一色光代)	19:30 月星座とクリパルヨガ★ (村上史子)	19:00 クリパルヨガと瞑想 (柏本文)	18:40 ジェントル★ (今村優佳)
10	11	12	13	14	8	9
10:30 ダイナミック (青江信明)	10:30 モデレート★ (村上史子)	10:30 月経血コントロールヨガ (今村優佳)		10:00 はじめての人の瞑想 10:50 ジェントル★ (三浦まきこ)	9:30 はじめての人の瞑想 10:20 モデレート (三浦徒志郎)	10:00 マインドフルネス瞑想
	14:00 陰陽ヨガ (戸高直子)	19:30 アロマで陰ヨガ (中村千恵子)	19:30 モデレート (代行：戸高直子)	19:30 月星座とクリパルヨガ★ (村上史子)	14:00 はじめてのアールグヴェーダ 16:00 アールグヴェディック・ヨガ (三浦まきこ)	18:40 ジェントル★ (今村優佳)
					19:00 クリパルヨガと瞑想 (柏本文)	
17	18	19	20	21	15	16
海の日 *祝日のため、単発クラス休講	10:30 モデレート★ (村上史子)	10:30 月経血コントロールヨガ (今村優佳)		10:00 はじめての人の瞑想 10:50 ジェントル★ (三浦まきこ)	9:30 はじめての人の瞑想 10:20 モデレート (三浦徒志郎)	10:00 マインドフルネス瞑想
	14:00 陰陽ヨガ (塩谷枝里)	19:30 アロマで陰ヨガ (中村千恵子)	19:30 モデレート (一色光代)	19:30 月星座とクリパルヨガ★ (村上史子)	19:00 クリパルヨガと瞑想 (柏本文)	18:40 ジェントル★ (今村優佳)
24/31	25	26	27	28	22	23
10:30 ダイナミック (青江信明)	10:30 モデレート★ (村上史子)	10:30 月経血コントロールヨガ (今村優佳)		10:00 はじめての人の瞑想 10:50 ジェントル★ (三浦まきこ)	9:30 はじめての人の瞑想 10:20 モデレート (三浦徒志郎)	10:00 マインドフルネス瞑想
	14:00 陰陽ヨガ (戸高直子)	19:30 アロマで陰ヨガ (中村千恵子)	19:30 モデレート (一色光代)	19:30 月星座とクリパルヨガ★ (村上史子)	13:00 桜気功とヨガ 19:00 クリパルヨガと瞑想 (柏本文)	15:30 PRYTオリエンテーション 18:40 ジェントル★ (今村優佳)
					29	30
					9:00 ティーチング・メソッド	9:00 ティーチング・メソッド
					19:00 クリパルヨガと瞑想 (柏本文)	18:40 ジェントル★ (今村優佳)

*クラス時間：ヨガ80分、瞑想30分 ★印：マタニティOKクラス ■の背景色があるプログラムは、別途予約・お支払いが必要となります。詳しくはウェブをご覧ください。

*スタジオへのご入室はクラス開始30分前からです。*三浦徒志郎の担当クラスは、別途料金500円が発生いたします。