

【今月の期間限定クラス】

ドロップイン、もしくはチケット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

水曜19:30～
陰ヨガと瞑想

お休みに、経絡や内臓に
ゆっくりアプローチ

6月まで

木曜19:40～
10ポーズで疲労回復

同じポーズを練習することで
心を静め、体もリセット！

6月まで

土曜19:00～
陰陽ヨガ

ジェントルな陽ヨガと
陰ヨガでリラックスしよう

木曜夜クラス
時間変更のお知らせ

19:00-19:20 瞑想クラス
19:40-21:00 ヨガクラス

月		火		水		木		金		土		日	
【クリパルヨガの月礼拝】 満月と新月の日は、月礼拝 をテーマにしたクラスが開 催されます。 6/14(木) 新月 4:43 6/28(木) 満月 13:53		【クラス紹介】 ジェントル モデレート ヴィンヤサ 陰ヨガ アーユルヴェディックヨガ はじめてのヨガ		運動量 ★ 緊張をほぐしながら、ゆったりと動く ★★ 力強さやストレッチを感じて動く ★★ 一呼吸一動作で流れるように動く ★ 筋肉をゆるめて、ポーズに委ねる ★★ アーユルヴェーダをヨガに融合し、ドーシャを整える ★ ヨガ未経験の人・はじめて間もない人のためのクラス				1	10:00 はじめての人の瞑想 10:50 アーユルヴェディックヨガ★ (三浦まきこ)	2	9:30 はじめての人の瞑想 10:20 モデレート (三浦敏郎) 13:00 Life Transformation 16:30 コミュニティクラス (高澤亜由美) 19:00 陰陽ヨガ (一色光代)	3	18:40 モデレート (今村優佳)
								19:30 ジェントル★ (村上史子)					
4	10:30 モデレート (青江信明)	5	10:30 ジェントル★ (村上史子) 19:30 モデレート (塩谷枝里)	6	10:30 クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳) 19:30 陰ヨガと瞑想 (中村千恵子)	7	16:00 はじめてのヨガ (臼杵直子) 19:00 はじめての人の瞑想 19:40 10ポーズで疲労回復 (柏木文)	8	10:00 はじめての人の瞑想 10:50 アーユルヴェディックヨガ★ (三浦まきこ) 19:30 ジェントル★ (村上史子)	9	9:30 はじめての人の瞑想 10:20 モデレート (三浦敏郎) 13:00 Life Transformation 16:30 コミュニティクラス (菊地聡子) 19:00 陰陽ヨガ (一色光代)	10	9:00 クリパル・ステージ3 18:40 モデレート (今村優佳)
11	10:30 モデレート (青江信明)	12	10:30 ジェントル★ (村上史子) 19:30 モデレート (塩谷枝里)	13	10:30 クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳) 19:30 陰ヨガと瞑想 (中村千恵子)	14	19:00 はじめての人の瞑想 19:40 クリパルヨガの月礼拝 (柏木文)	15	10:00 はじめての人の瞑想 10:50 アーユルヴェディックヨガ★ (三浦まきこ) 19:30 ジェントル★ (村上史子)	16	9:30 はじめての人の瞑想 10:20 モデレート (三浦敏郎) 16:30 コミュニティクラス (菊地聡子) 19:00 陰陽ヨガ (一色光代)	17	9:00 クリパル・ステージ3 18:40 モデレート (今村優佳)
18	10:30 モデレート (青江信明)	19	10:30 ジェントル★ (村上史子) 19:30 モデレート (塩谷枝里)	20	10:30 クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳) 19:30 陰ヨガと瞑想 (中村千恵子)	21	16:00 はじめてのヨガ (臼杵直子) 19:00 はじめての人の瞑想 19:40 10ポーズで疲労回復 (柏木文)	22	10:00 はじめての人の瞑想 10:50 アーユルヴェディックヨガ★ (三浦まきこ) 19:30 ジェントル★ (村上史子)	23	9:30 はじめての人の瞑想 10:20 モデレート (三浦敏郎) 13:30 アーユルヴェディックヨガ 16:30 コミュニティクラス (上田聖子) 19:00 陰陽ヨガ (一色光代)	24	18:40 モデレート (今村優佳)
25	10:30 モデレート (青江信明)	26	10:30 ジェントル★ (村上史子) 19:30 モデレート (塩谷枝里)	27	10:30 クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳) 19:30 陰ヨガと瞑想 (中村千恵子)	28	19:00 はじめての人の瞑想 19:40 クリパルヨガの月礼拝 (柏木文)	29	19:30 ジェントル★ (村上史子)	30	19:00 陰陽ヨガ (一色光代)		
フェニックス・ライジング・ヨガセラピー養成コース（ミッドターム～7/3まで）													

*クラス時間：ヨガ80分、瞑想30分（夜クラスのみ20分）、コミュニティ60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、お申込み・お支払いが必要となります。
*スタジオへのご入室はクラス開始30分前からです。*三浦敏郎の担当クラスは、別途料金500円が発生いたします。*コミュニティクラスは、トレーニング修了生が担当します（受講費500円/回）。



【今月の期間限定クラス】

ドロップイン、もしくはチケット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

水曜19:30～
陰ヨガと瞑想

お休み前に、経絡や内臓に
ゆっくりアプローチ。

9月まで

木曜19:40～
クリパルヨガと呼吸法

呼吸を通して、
心のやすらぎを味わう

9月まで

日曜18:40～
クリパル・ヴィンヤサ

一呼吸一動作で流れるように
ヨガを体験してみよう

月		火		水		木		金		土		日	
【クリパルヨガの月礼拝】 満月と新月の日は、月礼拝 をテーマにしたクラスが開 催されます。 7/13(金) 新月 11:48 7/28(土) 満月 5:20		【クラス紹介】 ジェントル モデレート ヴィンヤサ 陰ヨガ アーユルヴェディックヨガ はじめてのヨガ		運動量 ★ 緊張をほぐしながら、ゆったりと動く ★★ 力強さやストレッチを感じて動く ★★ 一呼吸一動作で流れるように動く ★ 筋肉をゆるめて、ポーズに委ねる ★★ アーユルヴェーダをヨガに融合し、ドーシャを整える ★ ヨガ未経験の人・はじめて間もない人のためのクラス								1	
												PRYT養成コース	
												18:40	モデレート (代行：塩谷枝里)
2		3		4		5		6		7		8	
PRYT(フェニックス・ライジング・ヨガセラピー)養成コース				10:30	クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)	10:30	はじめてのヨガ (塩谷枝里)	10:00	はじめての人の瞑想 10:50 アーユルヴェディックヨガ★ (三浦まきこ)	9:30	はじめての人の瞑想 10:20 モデレート (代行：一色光代)	10:00	モデレート (臼杵直子)
		19:30 モデレート (塩谷枝里)		19:30	陰ヨガと瞑想 (中村千恵子)	19:00	はじめての人の瞑想 19:40 クリパルヨガと呼吸法 (柏木文)	19:30	ジェントル★ (村上史子)	16:30	コミュニティクラス (上田聖子) 19:00 陰陽ヨガ (一色光代)	18:40	クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)
9		10		11		12		13		14		15	
10:30	モデレート (青江信明)	10:30	ジェントル★ (村上史子)	10:30	クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)			10:00	はじめての人の瞑想 10:50 アーユルヴェディックヨガ★ (三浦まきこ) 14:00 マタニティヨガ	9:30	はじめての人の瞑想 10:20 モデレート (三浦敏郎)	8:30	PRYT【基礎2】
		19:30	モデレート (塩谷枝里)	19:30	陰ヨガと瞑想 (中村千恵子)	19:00	はじめての人の瞑想 19:40 クリパルヨガと呼吸法 (柏木文)	19:30	クリパルヨガの月礼拝 (村上史子)	19:00	陰陽ヨガ (一色光代)	18:40	クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)
16	海の日	17		18		19		20		21		22	
8:30	PRYT【基礎2】	10:30	ジェントル★ (村上史子)	10:30	クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)	10:30	はじめてのヨガ (塩谷枝里)	10:00	はじめての人の瞑想 10:50 アーユルヴェディックヨガ★ (三浦まきこ) 14:00 マタニティヨガ	9:30	はじめての人の瞑想 10:20 モデレート (三浦敏郎) 13:15 クリパルヨガ講座 14:30 YTT説明会 16:30 コミュニティクラス (坂野友美) 19:00 陰陽ヨガ (一色光代)	9:00	KTM(教師編)
	*祝日のため、単発クラス休講	19:30	モデレート (塩谷枝里)	19:30	陰ヨガと瞑想 (中村千恵子)	19:00	はじめての人の瞑想 19:40 クリパルヨガと呼吸法 (柏木文)	19:30	ジェントル★ (村上史子)			18:40	クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)
23		24		25		26		27		28		29	
30		31		10:30	クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)			10:00	はじめての人の瞑想 10:50 アーユルヴェディックヨガ★ (三浦まきこ) 14:00 マタニティヨガ	9:30	はじめての人の瞑想 10:20 モデレート (三浦敏郎)	9:00	KTM(教師編)
10:30	モデレート (青江信明)	10:30	ジェントル★ (村上史子)	19:30	陰ヨガと瞑想 (中村千恵子)	19:00	はじめての人の瞑想 19:40 クリパルヨガと呼吸法 (柏木文)	19:30	ジェントル★ (村上史子)	16:30	コミュニティクラス (木村祐里) 19:00 クリパルヨガの月礼拝 (一色光代)	18:40	クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)
		19:30	モデレート (24日/塩谷枝里 31日/代行:柏木文)										

*クラス時間：ヨガ80分、瞑想30分(夜クラスは20分)、コミュニティ60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、お申込み・お支払いが必要となります。
*スタジオへのご入室はクラス開始30分前からです。*三浦敏郎の担当クラスは、別途料金500円が発生いたします。*コミュニティクラスは、トレーニング修了生が担当します(受講費500円/回)。