

2018年8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/yogao4life>

【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。事前予約は不要です。

10月まで
火曜19:30～
体をゆるめる太陽礼拝
全身にプラナ(氣)を
巡らせよう

8月まで
水曜19:30～
陰ヨガと瞑想
おやすみ前に、
経絡や内臓にアプローチ

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9:30～
モーニングヨガ
早起きして、
ヨガで1日を始めよう

9月まで
日曜18:40～
クリパル・ヴィンヤサ
一呼吸一動作で
流れるヨガを体験しよう

月		火		水		木		金		土		日		
【クリバルヨガの月礼拝】 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。 8/11(土) 新月 18:58 8/26(日) 満月 20:56		1		2		3		4		5				
		10:30	クリバル・ヴィンヤサ (今村優佳)			10:00	はじめての人の瞑想 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 モデレート (三浦敏郎)	9:30	モーニングヨガ (一色光代)			
		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 クリバルヨガと呼吸法 (柏木文)	19:30	ジェントル★ (村上史子)	13:00 PRYT無料体験会 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)	18:40	クリバル・ヴィンヤサ (今村優佳)				
6		7		8		10		11	山の日	12				
10:30	モデレート (青江信明)	10:30	ジェントル★ (村上史子)	10:30	クリバル・ヴィンヤサ (今村優佳)		10:00	はじめての人の瞑想 アーユルヴェディックヨガ★ (三浦まきこ)	* 祝日のため、単発クラス休講	18:40	モデレート (代行：塩谷枝里)			
		19:30	体をゆるめる太陽礼拝 (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 クリバルヨガと呼吸法 (柏木文)	19:30		ジェントル★ (村上史子)				
13		14		15		17		18		19				
10:30	モデレート (青江信明)	10:30	ジェントル★ (村上史子)	10:30	クリバル・ヴィンヤサ (今村優佳)		10:00	はじめての人の瞑想 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 モデレート (三浦敏郎)	9:30	モーニングヨガ (一色光代)		
		19:30	体をゆるめる太陽礼拝 (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 クリバルヨガと呼吸法 (柏木文)	19:30	ジェントル★ (村上史子)	13:15 クリバルヨガ講座 14:30 YTT無料説明会 16:30 コミュニティクラス (山川太郎) 19:00 陰陽ヨガ (一色光代)	18:40	クリバル・ヴィンヤサ (今村優佳)		
20		21		22		23		24		25		26		
10:30	モデレート (青江信明)	10:30	ジェントル★ (村上史子)	10:30	クリバル・ヴィンヤサ (今村優佳)			10:00	はじめての人の瞑想 (代行：柏木文)	9:30	はじめての人の瞑想 モデレート (代行：一色光代)	9:30	モーニングヨガ (臼杵直子)	
		19:30	体をゆるめる太陽礼拝 (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 クリバルヨガと呼吸法 (柏木文)	10:50	ジェントル★ (代行：塩谷枝里)	16:30	コミュニティクラス (菊地聡子)	18:40	クリバルヨガの月礼拝 (今村優佳)	
27		28		29		30		31		[クラス紹介] 運動量				
10:30	モデレート (青江信明)	10:30	ジェントル★ (村上史子)	10:30	クリバル・ヴィンヤサ (今村優佳)			10:00	はじめての人の瞑想 アーユルヴェディックヨガ★ (三浦まきこ)	ジェントル ★				
		19:30	体をゆるめる太陽礼拝 (塩谷枝里)	19:30	陰ヨガと瞑想 (代行：臼杵直子)	19:00	はじめての人の瞑想 19:40 クリバルヨガと呼吸法 (柏木文)	19:30	ジェントル★ (村上史子)	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 ★★			
											* 初心者の方には、ジェントルもしくはモデレートがおすすめです			

* 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。事前予約は不要です。

10月まで

火曜19:30～

体をゆるめる太陽礼拝
全身にプラーナ(気)を
巡らせよう

11月まで

水曜19:30～

呼吸と瞑想
ジェントルなヨガとともに、
呼吸と瞑想を深めよう

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9:30～

モーニングヨガ
早起きして、
ヨガで1日を始めよう

9月まで

日曜18:40～

クリパル・ヴィンヤサ
一呼吸一動作で
流れるヨガを体験しよう

月		火		水		木		金		土		日			
【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 *初心者の方には、ジェントルもしくはモデレートがおすすめです		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様に動く ★ 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		【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。 9/10(月) 新月 03:01 9/25(火) 満月 11:52								1		2	
				9:30	はじめての人の瞑想	9:30	モーニングヨガ (一色光代)								
				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										
				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)								
3		4		5		6		7		8		9			
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 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				
		19:30	体をゆるめる太陽礼拝 (塩谷枝里)	19:30	呼吸と瞑想 (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)	10:20	モデレート (三浦敏郎)	18:40	クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)	
						19:40				13:00	PRYT無料体験会				
										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)				
10		11		12		13		14		15		16			
10:30	クリパルヨガの月礼拝 (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 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				
		19:30	体をゆるめる太陽礼拝 (塩谷枝里)	19:30	呼吸と瞑想 (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)	10:20	モデレート (三浦敏郎)	18:40	クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)	
						19:40				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	敬老の日	18		19		20		21		22		23	秋分の日		
		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)			フェニックス・ライジング・ヨガセラビー 【応用】 ~9/25まで							
		19:30	体をゆるめる太陽礼拝 (塩谷枝里)	19:30	呼吸と瞑想 (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)	19:00	陰陽ヨガ (一色光代)		*祝日のため、単発クラス休講	
24	秋分の日 振替休日	25		26		27		28		29		30			
フェニックス・ライジング・ヨガセラビー 【応用】				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 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	9:30	モーニングヨガ (白杵直子)		
		19:30	クリパルヨガの月礼拝 (塩谷枝里)	19:30	呼吸と瞑想 (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)	10:20	モデレート (代行：一色光代)	18:40	クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)	
										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)				

＊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）。