

2018年10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、もしくはチケットで
ご参加いただけます。事前予約は不要です。

12月まで

火曜14:00～

アドバンス・アーサナ

アーサナ（ヨガのポーズ）
を使って自己探求しよう

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

11月まで

木曜19:40～

リストラティブヨガ

体をリラックスさせ、
心をリセットしよう

月		火		水		木		金		土		日	
1		2		3		4		5		6		7	
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 モデレート (三浦敏郎)		
		14:00	アドバンス・アーサナ (臼杵直子)					10:50		10:20			
		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	19:30	ジェントル★ (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)
						19:40	リストラティブヨガ (柏木文)						
8	体育の日	9		10		11		12		13		14	
		10:30	クリパルヨガの月礼拝 (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 モデレート (代行：臼杵直子)		
		14:00	アドバンス・アーサナ (臼杵直子)					10:50		10:20			
		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	14:00	MYTT説明会	16:30	コミュニティクラス (実里真里音)	18:40	クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)
						19:40	リストラティブヨガ (柏木文)	19:30	ジェントル★ (村上史子)	19:00	陰陽ヨガ (一色光代)		
15		16		17		18		19		20		21	
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 (代行：柏木文)	9:30	はじめての人の瞑想 モデレート (三浦敏郎)		
		14:00	アドバンス・アーサナ (臼杵直子)					10:50	ジェントル★ (代行：塩谷枝里)	10:20			
		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	19:30	ジェントル★ (村上史子)	16:30	コミュニティクラス (坂野友美)	18:40	クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)
						19:40	リストラティブヨガ (柏木文)			19:00	陰陽ヨガ (一色光代)		
22		23		24		25		26		27		28	
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)			300時間クリパルヨガ教師トレーニング（～11/4まで）					
		14:00	アドバンス・アーサナ (臼杵直子)										
		19:30	体をゆるめる太陽礼拝 (塩谷枝里)	19:30	呼吸と瞑想 (代行：柏木文)	19:00	はじめての人の瞑想	19:30	ジェントル★ (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)
						19:40	クリパルヨガの月礼拝 (柏木文)						
29		30		31		【クラス紹介】 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 ヴィンヤサ ★★ 一呼吸一動作で流れる様に動く 陰ヨガ ★ 筋肉をゆるめて、ポーズに委ねる アーユルヴェディックヨガ ★★ アーユルヴェーダをヨガに融合し、ドーシャを整える ※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 【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。 10/9(火) 新月 12:47 10/25(木) 満月 01:45							
300時間クリパルヨガ教師トレーニング													
		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)								

* 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）。

2018年11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、もしくはチケットで
ご参加いただけます。事前予約は不要です。

12月まで

火曜14:00～
アドバンス・アーサナ
アーサナ（ヨガのポーズ）
を使って自己探求しよう

12月まで

火曜19:30～
エナジーフロー
深い呼吸とヨガのポーズで
体を温めよう

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

11月まで

木曜19:40～
リストラティブヨガ
体をリラックスさせ、
心をリセットしよう

12月まで

日曜9:30～
ダイナミック
エネルギーに動きたい人に
ぴったりのクラス！

月		火		水		木		金		土		日	
【クラス紹介】 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 ヴィンヤサ ★★ 一呼吸一動作で流れる様に動く 陰ヨガ ★ 筋肉をゆるめて、ポーズに委ねる アーユルヴェディックヨガ ★★ アーユルヴェーダをヨガに融合し、ドーシャを整える ＊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				1		2		3	文化の日	4	
						300時間クリパルヨガ教師トレーニング（～11/4）							
						19:00 はじめての人の瞑想 19:40 リストラティブヨガ（柏木文）		19:30 ジェントル★（村上史子）		＊祝日のため、単発クラス休講		18:40 クリパル・ヴィンヤサ（今村優佳）	
5		6		7		8		9		10		11	
10:30 モデレート（青江信明）		10:30 ジェントル★（村上史子） 14:00 アドバンス・アーサナ（塩谷枝里） 19:30 エナジーフロー（塩谷枝里）		10:30 クリパル・ヴィンヤサ（今村優佳） 19:30 呼吸と瞑想（代行：臼杵直子）		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）		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 MYTT説明会 19:30 ジェントル★（村上史子）		9:30 はじめての人の瞑想 10:20 モデレート（三浦敏郎） 19:00 陰陽ヨガ（一色光代）		9:30 ダイナミック（臼杵直子） 18:40 クリパル・ヴィンヤサ（今村優佳）	
12		13		14		15		16		17		18	
10:30 モデレート（青江信明）		10:30 ジェントル★（村上史子） 14:00 アドバンス・アーサナ（塩谷枝里） 19:30 エナジーフロー（塩谷枝里）		10:30 クリパル・ヴィンヤサ（今村優佳） 19:30 呼吸と瞑想（代行：臼杵直子）		19:00 はじめての人の瞑想 19:40 リストラティブヨガ（柏木文）		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）		9:30 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（水野千乃） 19:00 陰陽ヨガ（一色光代）		9:30 ダイナミック（村上史子） 18:40 クリパル・ヴィンヤサ（今村優佳）	
19		20		21		22		23		24		25	
10:30 モデレート（青江信明）		10:30 ジェントル★（村上史子） 14:00 アドバンス・アーサナ（塩谷枝里） 19:30 エナジーフロー（塩谷枝里）		10:30 クリパル・ヴィンヤサ（今村優佳） 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 リストラティブヨガ（柏木文）		＊祝日のため、単発クラス休講		200時間クリパルヨガ教師トレーニング Part1（～12/5）		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）	
26		27		28		29		30		【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。 11/8(木) 新月 01:02 11/23(金) 満月 14:39			
200時間クリパルヨガ教師トレーニング Part1（～12/5）		19:30 エナジーフロー（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 リストラティブヨガ（柏木文）		19:30 ジェントル★（村上史子）					

＊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）。