

2018年12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

3月まで
水曜19:30~
陰陽ヨガ
【一年の締めくくり】太陽礼拝と
胃経・脾経の陰ヨガで労ろう

3月まで
木曜19:30~
クリパルヨガと瞑想
ヨガのポーズも
瞑想的に体験しよう

12月まで
日曜9:30~
ダイナミック
エネルギーッシュに動いて、
気持ちをリフレッシュ!

月	火	水	木	金	土	日				
【クラス紹介】 ジェントル ★ 緊張をほくしながら、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 ★★ アーユルヴェエダをヨガに融合し、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					1		2			
【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。 12/7(金) 新月 16:20 12/23(日) 満月 02:48					200時間クリパルヨガ教師トレーニング		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)	
200時間クリパルヨガ教師トレーニング					8		9			
3					4		5		6	
19:30 エナジーフロー (塩谷枝里)					19:30 陰陽ヨガ (中村千恵子)		19:30 クリパルヨガと瞑想 (柏木文)		7	
10					11		12		13	
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 (柏木文) 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 陰陽ヨガ (中村千恵子)		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 19:30 クリパルヨガの月礼拝 (村上史子)	
17					18		19		20	
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 (柏木文) 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 陰陽ヨガ (中村千恵子)		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 19:30 ジェントル★ (村上史子)	
24/31 天皇誕生日 振替休日					25		26		27	
*休日のため、単発クラス休講					10:30 ジェントル★ (村上史子) 14:00 アドバンス・アーサナ (柏木文) 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 陰陽ヨガ (中村千恵子)		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)	
29					30		31		1	
年末年始休業 (~1/3まで)					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 (木村祐里) 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)		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)	
22					23		24		25	
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 (木村祐里) 19:00 陰陽ヨガ (一色光代)					天皇誕生日 *祝日のため、単発クラス休講		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)		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)	

*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)。

2019年1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。

3月まで
火曜19:30～
アライメントの基本
体の配置を整えて、
安全、適切にポーズを取ろう

3月まで
水曜19:30～
陰陽ヨガ
【新年】心も身体も巡らせて
スッキリ過ごそう

3月まで
木曜19:30～
クリパルヨガと瞑想
ヨガのポーズも
瞑想的に体験しよう

3月まで
金曜19:30～
キャンドルヨガ
優しいキャンドルの光で
心身をほっと温めよう

3月まで
土曜19:00～
モデレート・プラス
【1月のテーマ】
グラウンディング（土台）

月	火	水	木	金	土	日
1 【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。 1/6(日) 新月 10:28 1/21(月) 満月 14:16	2 年末年始休業	3	4	5 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) 10:50 19:30 キャンドルヨガ★ (村上史子)	6 9:30 はじめての人の瞑想 10:20 モデレート (三浦敬郎) 16:30 コミュニティクラス (木村祐里) 19:00 モデレート・プラス (一色光代)	7 18:40 クリパルヨガの月礼拝 (今村優佳)
	8 10:30 ジェントル★ (村上史子) 13:30 指導エッセンスと実践 19:30 アライメントの基本 (塩谷枝里)	9 10:30 クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳) 19:30 陰陽ヨガ (中村千恵子)	10 19:30 クリパルヨガと瞑想 (柏木文)	11 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) 19:30 キャンドルヨガ★ (村上史子)	12 9:30 はじめての人の瞑想 10:20 モデレート (三浦敬郎) 15:30 クリパルヨガ講座 17:00 YTT無料説明会 19:00 モデレート・プラス (一色光代)	13 18:40 クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)
14 成人の日 *祝日のため、単発クラス休講	15 10:30 ジェントル★ (村上史子) 13:30 指導エッセンスと実践 19:30 アライメントの基本 (塩谷枝里)	16 10:30 クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳) 19:30 陰陽ヨガ (中村千恵子)	17 13:00 クリパルヨガ講座 14:15 YTT無料説明会 19:30 クリパルヨガと瞑想 (柏木文)	18 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) 19:30 キャンドルヨガ★ (村上史子)	19 200時間クリパルヨガ教師トレーニング Part2 19:00 モデレート・プラス (一色光代)	20 18:40 クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)
21 200時間クリパルヨガ教師トレーニング	22 19:30 アライメントの基本 (塩谷枝里)	23 19:30 陰陽ヨガ (中村千恵子)	24 19:30 クリパルヨガと瞑想 (柏木文)	25 19:30 キャンドルヨガ★ (村上史子)	26 19:00 モデレート・プラス (一色光代)	27 18:40 クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)
28 200時間クリパルヨガ教師トレーニング	29 19:30 アライメントの基本 (塩谷枝里)	30 19:30 陰陽ヨガ (中村千恵子)	31 19:30 クリパルヨガと瞑想 (柏木文)	【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 ★★ アーユルヴェエダをヨガに融合し、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		

*クラス時間：ヨガ80分、瞑想30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。*三浦敬郎の担当クラスは、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）。