

# 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
<b>1</b> 【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	年末年始休業					
				<b>4</b> 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)	<b>5</b> 9:30 はじめての人の瞑想 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)	<b>6</b> 18:40 クリパルヨガの月礼拝 (今村優佳)
<b>7</b> 10:30 モデレート (青江信明)	<b>8</b> 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)	<b>9</b> 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)	<b>10</b> 19:30 クリパルヨガと瞑想 (柏木文)	<b>11</b> 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)	<b>12</b> 9:30 はじめての人の瞑想 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)	<b>13</b> 18:40 クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)
<b>14</b> 成人の日  *祝日のため、単発クラス休講	<b>15</b> 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)	<b>16</b> 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)	<b>17</b> 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)	<b>18</b> 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)	<b>19</b> 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)	<b>20</b> 18:40 クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)
<b>21</b> 200時間クリパルヨガ教師トレーニング	<b>22</b> 19:30 アライメントの基本 (塩谷枝里)	<b>23</b> 19:30 陰陽ヨガ (中村千恵子)	<b>24</b> 19:30 クリパルヨガと瞑想 (柏木文)	<b>25</b> 19:30 キャンドルヨガ★ (村上史子)	<b>26</b> 19:00 モデレート・プラス (一色光代)	<b>27</b> 18:40 クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)
<b>28</b> 200時間クリパルヨガ教師トレーニング	<b>29</b> 19:30 アライメントの基本 (塩谷枝里)	<b>30</b> 19:30 陰陽ヨガ (中村千恵子)	<b>31</b> 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）。

# 2019年2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  
【暦の上では春】季節の変わり目を身体の中へ迎え入れよう

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  
【2月のテーマ】バランス

3月まで  
**日曜9:30~ (月2回)**  
目覚めの太陽礼拝  
身体の隅々にエネルギーをめぐらせ、1日を始めよう

月	火	水	木	金	土	日																								
<p><b>1</b></p> <p>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)</p> <p>19:30 キャンドルヨガ★ (村上史子)</p>	<p><b>2</b></p> <p>9:30 はじめての人の瞑想 10:20 モデレート (三浦敏郎)</p> <p>13:00 PRYT無料体験会</p> <p>19:00 モデレート (代行：村上史子)</p>	<p><b>3</b></p> <p>9:30 目覚めの太陽礼拝 (臼杵直子)</p> <p>18:40 クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)</p>	<p><b>4</b></p> <p>10:30 モデレート (青江信明)</p>	<p><b>5</b></p> <p>10:30 ジェントル★ (村上史子)</p> <p>19:30 クリパルヨガの月礼拝 (塩谷枝里)</p>	<p><b>6</b></p> <p>10:30 クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)</p> <p>19:30 陰陽ヨガ (中村千恵子)</p>	<p><b>7</b></p> <p>9:30 はじめての人の瞑想 10:20 ジェントル★ (三浦敏郎)</p> <p>19:30 クリパルヨガと瞑想 (柏木文)</p>	<p><b>8</b></p> <p>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)</p> <p>19:30 キャンドルヨガ★ (村上史子)</p>	<p><b>9</b></p> <p>9:30 はじめての人の瞑想 10:20 モデレート (三浦敏郎)</p> <p>16:30 コミュニティクラス (山川太郎)</p> <p>19:00 モデレート・プラス (一色光代)</p>	<p><b>10</b></p> <p>18:40 ジェントル★ (代行：村上史子)</p>	<p><b>11</b> 建国記念の日</p> <p>*祝日のため、単発クラス休講</p>	<p><b>12</b></p> <p>10:30 ジェントル★ (村上史子)</p> <p>19:30 アライメントの基本 (塩谷枝里)</p>	<p><b>13</b></p> <p>10:30 クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)</p> <p>19:30 陰陽ヨガ (中村千恵子)</p>	<p><b>14</b></p> <p>9:30 はじめての人の瞑想 10:20 ジェントル★ (三浦敏郎)</p> <p>19:30 クリパルヨガと瞑想 (柏木文)</p>	<p><b>15</b></p> <p>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)</p> <p>19:30 キャンドルヨガ★ (村上史子)</p>	<p><b>16</b></p> <p>9:30 はじめての人の瞑想 10:20 モデレート (三浦敏郎)</p> <p>16:30 コミュニティクラス (山口桜子)</p> <p>19:00 モデレート・プラス (一色光代)</p>	<p><b>17</b></p> <p>9:30 目覚めの太陽礼拝 (臼杵直子)</p> <p>18:40 クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)</p>	<p><b>18</b></p> <p>10:30 モデレート (青江信明)</p>	<p><b>19</b></p> <p>10:30 ジェントル★ (村上史子)</p> <p>19:30 アライメントの基本 (塩谷枝里)</p>	<p><b>20</b></p> <p>10:30 クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)</p> <p>19:30 クリパルヨガの月礼拝 (中村千恵子)</p>	<p><b>21</b></p> <p>9:30 はじめての人の瞑想 10:20 ジェントル★ (三浦敏郎)</p> <p>19:30 クリパルヨガと瞑想 (柏木文)</p>	<p><b>22</b></p> <p>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)</p> <p>14:00 マタニティヨガ</p> <p>19:30 キャンドルヨガ★ (村上史子)</p>	<p><b>23</b></p> <p>9:30 はじめての人の瞑想 10:20 モデレート (三浦敏郎)</p> <p>19:00 モデレート・プラス (一色光代)</p>	<p><b>24</b></p> <p>10:00 アーユルヴェディックヨガ</p> <p>18:40 クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)</p>	<p><b>25</b></p> <p>10:30 モデレート (青江信明)</p>	<p><b>26</b></p> <p>10:30 ジェントル★ (村上史子)</p> <p>19:30 アライメントの基本 (塩谷枝里)</p>	<p><b>27</b></p> <p>10:30 モデレート (代行：塩谷枝里)</p> <p>19:30 陰陽ヨガ (中村千恵子)</p>	<p><b>28</b></p> <p>9:30 はじめての人の瞑想 10:20 ジェントル★ (三浦敏郎)</p> <p>19:30 クリパルヨガと瞑想 (柏木文)</p>			
<p><b>11</b> 建国記念の日</p> <p>*祝日のため、単発クラス休講</p>	<p><b>12</b></p> <p>10:30 ジェントル★ (村上史子)</p> <p>19:30 アライメントの基本 (塩谷枝里)</p>	<p><b>13</b></p> <p>10:30 クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)</p> <p>19:30 陰陽ヨガ (中村千恵子)</p>	<p><b>14</b></p> <p>9:30 はじめての人の瞑想 10:20 ジェントル★ (三浦敏郎)</p> <p>19:30 クリパルヨガと瞑想 (柏木文)</p>	<p><b>15</b></p> <p>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)</p> <p>19:30 キャンドルヨガ★ (村上史子)</p>	<p><b>16</b></p> <p>9:30 はじめての人の瞑想 10:20 モデレート (三浦敏郎)</p> <p>16:30 コミュニティクラス (山口桜子)</p> <p>19:00 モデレート・プラス (一色光代)</p>	<p><b>17</b></p> <p>9:30 目覚めの太陽礼拝 (臼杵直子)</p> <p>18:40 クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)</p>	<p><b>18</b></p> <p>10:30 モデレート (青江信明)</p>	<p><b>19</b></p> <p>10:30 ジェントル★ (村上史子)</p> <p>19:30 アライメントの基本 (塩谷枝里)</p>	<p><b>20</b></p> <p>10:30 クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)</p> <p>19:30 クリパルヨガの月礼拝 (中村千恵子)</p>	<p><b>21</b></p> <p>9:30 はじめての人の瞑想 10:20 ジェントル★ (三浦敏郎)</p> <p>19:30 クリパルヨガと瞑想 (柏木文)</p>	<p><b>22</b></p> <p>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)</p> <p>14:00 マタニティヨガ</p> <p>19:30 キャンドルヨガ★ (村上史子)</p>	<p><b>23</b></p> <p>9:30 はじめての人の瞑想 10:20 モデレート (三浦敏郎)</p> <p>19:00 モデレート・プラス (一色光代)</p>	<p><b>24</b></p> <p>10:00 アーユルヴェディックヨガ</p> <p>18:40 クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)</p>	<p><b>25</b></p> <p>10:30 モデレート (青江信明)</p>	<p><b>26</b></p> <p>10:30 ジェントル★ (村上史子)</p> <p>19:30 アライメントの基本 (塩谷枝里)</p>	<p><b>27</b></p> <p>10:30 モデレート (代行：塩谷枝里)</p> <p>19:30 陰陽ヨガ (中村千恵子)</p>	<p><b>28</b></p> <p>9:30 はじめての人の瞑想 10:20 ジェントル★ (三浦敏郎)</p> <p>19:30 クリパルヨガと瞑想 (柏木文)</p>													
<p><b>18</b></p> <p>10:30 モデレート (青江信明)</p>	<p><b>19</b></p> <p>10:30 ジェントル★ (村上史子)</p> <p>19:30 アライメントの基本 (塩谷枝里)</p>	<p><b>20</b></p> <p>10:30 クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)</p> <p>19:30 クリパルヨガの月礼拝 (中村千恵子)</p>	<p><b>21</b></p> <p>9:30 はじめての人の瞑想 10:20 ジェントル★ (三浦敏郎)</p> <p>19:30 クリパルヨガと瞑想 (柏木文)</p>	<p><b>22</b></p> <p>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)</p> <p>14:00 マタニティヨガ</p> <p>19:30 キャンドルヨガ★ (村上史子)</p>	<p><b>23</b></p> <p>9:30 はじめての人の瞑想 10:20 モデレート (三浦敏郎)</p> <p>19:00 モデレート・プラス (一色光代)</p>	<p><b>24</b></p> <p>10:00 アーユルヴェディックヨガ</p> <p>18:40 クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)</p>	<p><b>25</b></p> <p>10:30 モデレート (青江信明)</p>	<p><b>26</b></p> <p>10:30 ジェントル★ (村上史子)</p> <p>19:30 アライメントの基本 (塩谷枝里)</p>	<p><b>27</b></p> <p>10:30 モデレート (代行：塩谷枝里)</p> <p>19:30 陰陽ヨガ (中村千恵子)</p>	<p><b>28</b></p> <p>9:30 はじめての人の瞑想 10:20 ジェントル★ (三浦敏郎)</p> <p>19:30 クリパルヨガと瞑想 (柏木文)</p>																				
<p><b>25</b></p> <p>10:30 モデレート (青江信明)</p>	<p><b>26</b></p> <p>10:30 ジェントル★ (村上史子)</p> <p>19:30 アライメントの基本 (塩谷枝里)</p>	<p><b>27</b></p> <p>10:30 モデレート (代行：塩谷枝里)</p> <p>19:30 陰陽ヨガ (中村千恵子)</p>	<p><b>28</b></p> <p>9:30 はじめての人の瞑想 10:20 ジェントル★ (三浦敏郎)</p> <p>19:30 クリパルヨガと瞑想 (柏木文)</p>																											

\*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)。