

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 ☆☆☆	3月まで ☆	3月まで ☆☆☆	3月まで ☆	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	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	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	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	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
【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 ☆ 緊張をほくしながら、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。 2/5(火) 新月 06:03 2/20(水) 満月 00:53	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) 19:30 キャンドルヨガ★ (村上史子)	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 PRYT無料体験会 19:00 モデレート (代行：村上史子)	3 9:30 目覚めの太陽礼拝 (臼杵直子) 18:40 クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳)	
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 クリパルヨガの月礼拝 (塩谷枝里)	6 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)	7 9:30 はじめての人の瞑想 10:20 ジェントル★ (三浦敏郎) 19:30 クリパルヨガと瞑想 (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 キャンドルヨガ★ (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) 16:30 コミュニティクラス (山川太郎) 19:00 モデレート (代行：村上史子)	10 18:40 ジェントル★ (代行：村上史子)
11 建国記念の日 *祝日のため、単発クラス休講	12 10:30 ジェントル★ (村上史子) 19:30 アライメントの基本 (塩谷枝里)	13 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)	14 9:30 はじめての人の瞑想 10:20 ジェントル★ (三浦敏郎) 19:30 クリパルヨガと瞑想 (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 キャンドルヨガ★ (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 (山口桜子) 19:00 モデレート (代行：村上史子)	17 9:30 目覚めの太陽礼拝 (臼杵直子) 18:40 クリパル・ヴィンヤサ (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 アライメントの基本 (塩谷枝里)	20 10:30 クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳) 19:30 クリパルヨガの月礼拝 (中村千恵子)	21 9:30 はじめての人の瞑想 10:20 ジェントル★ (三浦敏郎) 19:30 クリパルヨガと瞑想 (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) 14:00 マタニティヨガ 19:30 キャンドルヨガ★ (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) 19:00 モデレート (代行：村上史子)	24 10:00 アーユルヴェディックヨガ 18:40 クリパル・ヴィンヤサ (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 アライメントの基本 (塩谷枝里)	27 10:30 モデレート (代行：塩谷枝里) 19:30 陰陽ヨガ (中村千恵子)	28 9:30 はじめての人の瞑想 10:20 ジェントル★ (三浦敏郎) 19:30 クリパルヨガと瞑想 (柏木文)			

*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)。

2019年3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
【芽吹き春】デトックス効果を
高めるフローと陰ヨガ

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月のみ ☆☆☆
日曜18:40~
呼吸法の基本とヨガ
さまざまな呼吸法を
週替わりで詳しく学びます

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				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) 14:00 マタニティヨガ 19:30 キャンドルヨガ★ (村上史子)		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 PRYT無料体験会 (中島水緒) 16:30 コミュニティクラス (村上史子) 19:00 ジェントル (一色光代)		3 10:00 シニア世代へのヨガ指導 14:00 乳がんヨガ指導者入門 18:40 呼吸法の基本とヨガ (今村優佳)
【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。 3/7(木) 新月 01:04 3/21(木) 満月 10:42				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) 14:00 マタニティヨガ 19:30 キャンドルヨガ★ (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) 13:30 マタニティヨガ体験会 16:00 マタニティTT説明会 19:00 ジェントル (一色光代)		10 9:30 目覚めの太陽礼拝 (臼杵直子) 18:40 呼吸法の基本とヨガ (今村優佳)
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 アライメントの基本 (塩谷枝里)	6 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)	7 9:30 はじめての人の瞑想 10:20 ジェントル★ (三浦敏郎) 19:30 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 キャンドルヨガ★ (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) 19:00 ジェントル (一色光代)	17 18:40 呼吸法の基本とヨガ (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 アライメントの基本 (塩谷枝里)	13 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)	14 9:30 はじめての人の瞑想 10:20 ジェントル★ (三浦敏郎) 19:30 クリパルヨガと瞑想 (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 キャンドルヨガ★ (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) 19:00 ジェントル (一色光代)	24 9:30 目覚めの太陽礼拝 (臼杵直子) 18:40 呼吸法の基本とヨガ (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 アライメントの基本 (塩谷枝里)	20 10:30 クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳) 19:30 陰陽ヨガ (代行：臼杵直子)	21 春分の日 *祝日のため、単発クラス休講	29 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 キャンドルヨガ★ (村上史子)	30 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 ジェントル (一色光代)	31 18:40 呼吸法の基本とヨガ (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 アライメントの基本 (塩谷枝里)	27 10:30 クリパル・ヴィンヤサ (今村優佳) 19:30 陰陽ヨガ (代行：臼杵直子)	28 19:30 クリパルヨガと瞑想 (柏木文)					

*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)。