



【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。

6月まで ☆

火曜19:30～

陰ヨガ

落ち着きや静けさのなかで、
エネルギーを補充しよう

5月まで ☆☆

木曜19:30～

10ポーズでリフレッシュ

毎回同じポーズを練習します。
頭も体もすっきりさせよう



4月29日・30日は「クリパル・ヨガフェス」を開催します！

2日間にわたって、朝から夕方まで、45分間のミニクラスを開催します。
この機会に、いろいろなクラスを体験してみてください！

◎詳細は確定次第、スタジオ掲示でご案内しますので、お楽しみに！



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	Life Transformation	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 10:20 モデレート (三浦敏郎)	9:30	目覚めの太陽礼拝 (臼杵直子)
		19:30	陰ヨガ (塩谷枝里)	19:30	ジェントル (中村千恵子)	19:30	10ポーズでリフレッシュ (柏木文)	19:30	クリパルヨガの月礼拝 (村上史子)	13:30	PRYT【基礎1】	18:40	モデレート (今村優佳)
8		9		10		11		12		13		14	
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	Life Transformation	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 10:20 モデレート (三浦敏郎)		
13:00-18:00 (月～金) 200時間クリパルヨガ教師トレーニング										13:30	PRYT【基礎1】		
		19:30	陰ヨガ (塩谷枝里)	19:30	ジェントル (中村千恵子)	19:30	10ポーズでリフレッシュ (柏木文)	19:30	キャンドルヨガ★ (村上史子)	19:00	ジェントル (一色光代)	18:40	モデレート (今村優佳)
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	Life Transformation	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 10:20 モデレート (三浦敏郎)	9:30	目覚めの太陽礼拝 (臼杵直子)
13:00-18:00 (月～金) 200時間クリパルヨガ教師トレーニング										13:30	PRYT【基礎1】		
		19:30	陰ヨガ (塩谷枝里)	19:30	ジェントル (中村千恵子)	19:30	10ポーズでリフレッシュ (柏木文)	19:30	クリパルヨガの月礼拝 (村上史子)	19:00	ジェントル (一色光代)	18:40	モデレート (今村優佳)
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)	10:00	Life Transformation	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 10:20 モデレート (三浦敏郎)	10:00	おやこヨガ
13:00-18:00 (月～金) 200時間クリパルヨガ教師トレーニング										13:30	PRYT【基礎1】	13:00	陰ヨガでデトックス
		19:30	陰ヨガ (塩谷枝里)	19:30	ジェントル (中村千恵子)	19:30	10ポーズでリフレッシュ (柏木文)	19:30	キャンドルヨガ★ (村上史子)	19:00	ジェントル (一色光代)	18:40	モデレート (今村優佳)
29	昭和の日	30	祝日										
クリパル・ヨガフェス				【クラス紹介】				運動量		【クリパルヨガの月礼拝】			
				ジェントル ☆				緊張をほぐしながら、ゆったりと動く		満月と新月の日は、月礼拝を			
				モデレート ☆☆				力強さやストレッチを感じて動く		テーマにしたクラスが開催			
				ヴィンヤサ ☆☆				一呼吸一動作で流れる様に動く		されます。			
				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		4/5(金) 新月 17:50			
										4/19(金) 満月 20:12			
				*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5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。

6月まで ☆
火曜19:30～
陰ヨガ
落ち着きや静けさのなかで、
エネルギーを補充しよう

5月まで ☆☆
木曜19:30～
10ポーズでリフレッシュ
毎回同じポーズを練習します。
頭も体もすっきりさせよう

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 ☆☆ カ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 即位の礼		2 祝日		3 憲法記念日		4 みどりの日		5 こどもの日			
				9:30 Life Transformation									
				*祝日のため、単発クラス休講		*祝日のため、単発クラス休講		*祝日のため、単発クラス休講		*祝日のため、単発クラス休講		*祝日のため、単発クラス休講	
6	こどもの日 振替休日	7		8		9		10		11		12	
*休日のため、単発クラス休講		10:30	ジェントル★ (代行：臼杵直子)	10:30	クリバル・ヴィンヤサ (今村優佳)	10:00	Life Transformation	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)	10:00	サーダナ・プラクティス	18:40 モデレート (今村優佳)	
		19:30	陰ヨガ (塩谷枝里)	19:30	ジェントル (中村千恵子)	19:30	10ポーズでリフレッシュ (柏木文)	19:30	キャンドルヨガ★ (村上史子)	19:00	ジェントル (一色光代)		
13		14		15		16		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	Life Transformation	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)	10:00	カミを手放しヨガを楽しむ
13:00-18:00 (月～金) 200時間クリバルヨガ教師トレーニング										13:30	マタニティヨガ	18:40 クリバルヨガの月礼拝 (今村優佳)	
		19:30 陰ヨガ (塩谷枝里)		19:30 ジェントル (中村千恵子)		19:30 10ポーズでリフレッシュ (柏木文)		19:30 キャンドルヨガ★ (村上史子)		16:00	マタニティTT説明会		
		19:00 ジェントル (一色光代)								19:00	ジェントル (一色光代)		
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	Life Transformation	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)	10:00	アーユルヴェディックヨガ
13:00-18:00 (月～金) 200時間クリバルヨガ教師トレーニング										16:00 コミュニティクラス (斎藤奏)		18:40 モデレート (今村優佳)	
		19:30 陰ヨガ (塩谷枝里)		19:30 ジェントル (中村千恵子)		19:30 10ポーズでリフレッシュ (柏木文)		19:30 キャンドルヨガ★ (村上史子)		19:00	ジェントル (一色光代)		
27		28		29		30		31		【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。 5/5(日) 新月 07:45 5/19(日) 満月 06:11			
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	Life Transformation	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)				
13:00-18:00 (月～金) 200時間クリバルヨガ教師トレーニング													
		19:30 陰ヨガ (塩谷枝里)		19:30 ジェントル (中村千恵子)		19:30 10ポーズでリフレッシュ (柏木文)		19:30 キャンドルヨガ★ (村上史子)					

*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)。