

2019年6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。

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

月	火	水	木	金	土	日		
<p>【クラス紹介】</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"> <p>運動量</p> <p>ジェントル ☆ 緊張をほくしながら、ゆったりと動く</p> <p>モデレート ☆☆ 力強さやストレッチを感じて動く</p> <p>ヴィンヤサ ☆☆ 一呼吸一動作で流れる様に動く</p> <p>陰ヨガ ☆ 筋肉をゆるめて、ポーズに委ねる</p> <p>アーユルヴェディックヨガ ☆☆ アーユルヴェダをヨガに融合し、ドーシャを整える</p> <p>※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</p> </td> <td style="width: 50%; border: none;"> <p>【クリパルヨガの月礼拝】</p> <p>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。</p> <p>6/3(月) 新月 19:02</p> <p>6/17(月) 満月 17:30</p> </td> </tr> </table>					<p>運動量</p> <p>ジェントル ☆ 緊張をほくしながら、ゆったりと動く</p> <p>モデレート ☆☆ 力強さやストレッチを感じて動く</p> <p>ヴィンヤサ ☆☆ 一呼吸一動作で流れる様に動く</p> <p>陰ヨガ ☆ 筋肉をゆるめて、ポーズに委ねる</p> <p>アーユルヴェディックヨガ ☆☆ アーユルヴェダをヨガに融合し、ドーシャを整える</p> <p>※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</p>	<p>【クリパルヨガの月礼拝】</p> <p>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。</p> <p>6/3(月) 新月 19:02</p> <p>6/17(月) 満月 17:30</p>	<p>1</p> <p>9:30 はじめての人の瞑想</p> <p>10:20 モデレート (三浦敬郎)</p> <p>13:30 PRYT [基礎2]</p> <p>19:00 陰陽ヨガ (一色光代)</p>	<p>2</p> <p>18:40 モデレート (今村優佳)</p>
<p>運動量</p> <p>ジェントル ☆ 緊張をほくしながら、ゆったりと動く</p> <p>モデレート ☆☆ 力強さやストレッチを感じて動く</p> <p>ヴィンヤサ ☆☆ 一呼吸一動作で流れる様に動く</p> <p>陰ヨガ ☆ 筋肉をゆるめて、ポーズに委ねる</p> <p>アーユルヴェディックヨガ ☆☆ アーユルヴェダをヨガに融合し、ドーシャを整える</p> <p>※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</p>	<p>【クリパルヨガの月礼拝】</p> <p>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。</p> <p>6/3(月) 新月 19:02</p> <p>6/17(月) 満月 17:30</p>							
3	4	5	6	7	8	9		
10:30 クリパルヨガの月礼拝 (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 10:50 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 (三浦敬郎)	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 モデレート (柏木文)	19:30 キャンドルヨガ★ (村上史子)	13:30 PRYT [基礎2]			
					19:00 陰陽ヨガ (一色光代)			
10	11	12	13	14	15	16		
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 10:50 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 (三浦敬郎)	18:40 モデレート (今村優佳)		
13:00-18:00 (月~金) 200時間クリパ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 モデレート (柏木文)	19:30 キャンドルヨガ★ (村上史子)	13:30 PRYT [基礎2]			
					19:00 陰陽ヨガ (一色光代)			
17	18	19	20	21	22	23		
10:30 クリパルヨガの月礼拝 (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 10:50 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 (三浦敬郎)	18:40 モデレート (今村優佳)		
13:00-18:00 (月~金) 200時間クリパ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 (代行: 臼杵直子)	19:30 モデレート (柏木文)	19:30 キャンドルヨガ★ (村上史子)	13:30 PRYT [基礎2]			
					19:00 陰陽ヨガ (一色光代)			
24	25	26	27	28	29	30		
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 10:50 アーユルヴェディックヨガ★ (三浦まきこ)	300時間クリパ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 モデレート (柏木文)	19:30 キャンドルヨガ★ (村上史子)	19:00 陰陽ヨガ (一色光代)	18:40 モデレート (今村優佳)		

*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)。

