



# STUDIO LESSON SCHEDULE 2021.11

	火	水	木	金	土	日
6:00▶		朝ヨガ ONLINE 6:15~6:45			朝ヨガ ONLINE 6:15~6:45	
9:00▶		オンライン&スタジオ どちらでも開催中♪				
10:00▶	リセット 9:30~10:30	ベーシック 9:30~10:30	メディテーション 勉強会 9:30~10:30	申込み・お問合せ 平山 泉インストラクター 090-4196-5062 まで♪		ベーシック 9:30~10:30
11:00▶	エレガント 10:45~11:45	アーサナ 勉強会 10:45~11:45	リラックス 10:45~11:45	骨盤底筋ヨガ 11:00~11:50		リセット 10:45~11:45
12:00▶						
13:00▶	村島 洋子 インストラクター					
14:00▶	ベーシック 13:30~14:30	ゆったりヨガ& メディテーション 13:30~14:30				
18:00▶						
19:00▶		リセット 18:15~19:15				
20:00▶	夜ヨガ ONLINE 19:30~20:00					

■ レッスンはすべて事前予約制です。  
(前日の正午までにお願ひします。)  
■ 新型コロナウイルス感染症の拡大状況に応じ  
スケジュールを変更する可能性があります。  
ホームページにてお知らせしますので、  
■ ご確認下さい。

**ZOOMを使用したレッスンです。ご自宅やお好きな場所でご受講いただけます。**

- ベーシック……………メディテーション (瞑想)、ほぐし、骨盤調整、基本のアーサナを行います。
- リセット……………季節に応じて心と体をリセット♪今月は肩こり・腰痛改善。体をほぐしましょう!
- エレガント……………太陽礼拝などで、体の可動域を広くしてエレガントな動きをめざすレッスンです。
- リラックス……………リストラティブヨガ (寝ヨガ) を取り入れたレッスンです。
- ゆったりヨガ&メディテーション…ゆったりとした呼吸に合わせて、体の伸びを気持ちよく楽しみましょう!
- アーサナ勉強会……………一つ一つのアーサナをそれぞれ快適におこなえるように勉強します。
- メディテーション勉強会……………メディテーション講座修了後の方の為のフォローレッスンです。

お知らせ ● 11月7日(日)、8日(月)はスタジオレッスン&オンラインレッスンは共に**お休み**します。

お問い合わせは **090-9623-4549** (大川) まで



Yuga & Meditation **笑美**