



# STUDIO LESSON SCHEDULE 2021.12

	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▶	<b>New!</b> 中井 史子 インストラクター		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	初級ベーシック 10:00~11:00 (1日、15日)	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 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	骨盤底筋ヨガ 11:00~11:50		
12:00▶		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▶	夜ヨガ ONLINE 19:30~20:00	リセット 18:15~19:15	夜ヨガ(1日、15日) ONLINE 19:30~20:00	夜ヨガ(10日、24日) ONLINE 19:30~20:00		
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。

ONLINE 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。

- 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。
- 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。
- New!** 初級ベーシック……………簡単なアーサナを取り入れた、初めての方でも安心して受けて頂けるレッスンです。
- 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 ●12月6日(月)、12月26日(日)~1月4日(火)はお休みします。

お問い合わせは 090-9623-4549 (大川) まで



Yoga & 笑美  
Meditation