



2018年 4月
(2018年3月22日)

ヨガスタジオ ブルーコスモス

www.yoga-bluecosmos.com

★野に咲く一輪の花のように～カラダとココロのバランスを整える★

～ヨガ・ピラティス・ベリーダンス体験レッスン受付中！～

ご予約お問合せはWEBまたはお電話で
WEB: "ヨガスタジオ ブルーコスモス"で検索
TEL: 090-8536-7671(スタジオ専用)

【講師】骨盤ヨガ・骨盤リラックスヨガ：こども
ピラティス：吹田/ベリーダンス：Ayako
他すべて竹内



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
26 (出張ヨガ)	27 10:30-12:00 ボディハートバランス リラックスヨガ 13:30-15:00 ボディハートバランス アクティブヨガ	28 3月 ☆夜クラス☆ ★18:30-20:00 ボディハートバランス リラックスヨガ	29 (第5週 通常クラス休)	30 (第5週 通常クラス休)	31 10:00-11:30 ピラティス	01 10:00-11:30(定員4) ボディハートバランス リラックスヨガ 13:15-14:45(定員3) ボディハートバランス エナジーヨガ
02 10:30-12:00(定員3) ボディハートバランス リラックスヨガ 13:30-19:00(60~90分) ①貸切レッスン	03 (スタジオ定休日)	04 New! 体験レッスン 10:30-12:00(定員5) 骨盤リラックスヨガ 1,500円※会員様も! ★19:30-21:00(定員3) ボディハートバランス リラックスヨガ	05 10:30-12:00(定員3) ボディハートバランス リラックスヨガ 13:30-15:00(定員2) ボディハートバランス エナジーヨガ	06 10:30-12:00(定員3) ボディハートバランス リラックスヨガ ★19:30-21:00(定員5) ベリーダンス	07 離宮八幡宮 日使頭祭 朝ヨガ60分 ※2,000円 11:00-12:00 スタジオから 徒歩1分の神社で湯立ての神事 が行われます。ヨガ後ご見学は いかがでしょうか←自由参加です	08 10:00-11:30(定員4) ボディハートバランス エナジーヨガ 13:15-14:45(定員3) ボディハートバランス リラックスヨガ
09 10:30-12:00(定員3) ボディハートバランス リラックスヨガ 13:30-15:00(定員2) ボディハートバランス エナジーヨガ	10 大山崎十日市 (スタジオ定休日)	11 10:30-12:00(定員5) ピラティス ★19:30-21:00(定員3) ボディハートバランス リンパフローヨガ	12 10:30-12:00(定員3) ボディハートバランス リラックスヨガ 13:30-15:00(定員2) チェアヨガといきいき体操 (※シニアの方向けクラス)	13 ★19:30-21:00(定員5) ベリーダンス	14 10:30-12:00(定員5) ベリーダンス	15 10:00-11:30(定員4) ボディハートバランス リラックスヨガ 13:15-14:45(定員3) ボディハートバランス エナジーヨガ
16 10:30-12:00(定員3) ボディハートバランス リラックスヨガ 13:30-19:00(60~90分) ②貸切レッスン ● 新月	17 ★18:30-20:00(定員4) 新月一日後瞑想会	18 10:30-12:00(定員5) ピラティス	19 10:30-12:00(定員3) ボディハートバランス エナジーヨガ 13:30-15:00(定員2) ボディハートバランス リラックスヨガ	20 (ベリーダンス Ayako先生 海外出張のため休講 4/14~28) ※4/14クラスは開催します	21 10:00-11:30(定員5) 骨盤ヨガ	22 10:00-11:30(定員5) ピラティス
23 (出張ヨガ)	24 10:30-12:00(定員3) ボディハートバランス リラックスヨガ 13:30-15:00(定員2) ボディハートバランス リラックス	25 ★19:30-21:00(定員3) ボディハートバランス リラックスヨガ	26 10:30-12:00(定員5) ピラティス	27 (大山崎町商工会 女性部 京女連総会 出席) (ベリーダンス 休講)	28 10:00-11:30(定員5) ピラティス	29 昭和の日 10:00-11:30(定員3) ボディハートバランス リンパフローヨガ 13:15-14:45(定員3) ヨガと10分瞑想
30 振替休日 10:30-12:00(定員3) ボディハートバランス リンパフローヨガ 13:30-15:00(定員2) ライトワーカーのための ヨガと瞑想 3,000円(またはチケット+500円)	5月プログラム 4月22日(日) 公開 &ご予約開始予定です ⇒詳細はHPで☆					
ブルーコスモス 1周年記念イベント 新緑のお寺ヨガ 5月20日(日)10:00~12:00 場所：宝積寺(ほうしゃくじ)：通称宝寺。山崎駅から徒歩10分。たどり着くまではけっこうな坂道。駐車場がありますので車のご利用可能 内容：90分のヨガ。閻魔堂、本殿等の拝観と大山崎町 ぎんすいさんのお弁当付き。 料金：2,700円(税込) 定員：25名様(先着順) 持ち物：お持ちの方はヨガマット※ご相談下さい						