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！～

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

2018年 5月

(2018年4月22日)

ヨガスタジオ ブルーコスモス

www.yoga-bluecosmos.com

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)

yoga&meditation bluecosmos

【今月のピックアップ！】ピラティスクラス(２,9,16,24,27日)ご参加の方へ もれなくおすすめハーブティー１つプレゼント☆

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
30 振替休日 **4月** 10:30-12:00(定員3) 受付け終了致しました 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) 受付け終了致しました 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)	01 〈スタジオ定休日〉	02 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 リラックスヨガ	03 憲法記念日 10:30-12:00（定員4） 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 リンパフローヨガ	04 みどりの日 10:30-12:00（定員3） ボディハートバランス エナジーヨガ ★19:30-21:00（定員5） ベリーダンス	05 こどもの日 〈スタジオ臨時休業日〉	06 10:00-11:30（定員5） 骨盤ヨガ
07 〈4/30第5週開催のため 振替休業〉	08 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	09 10:30-12:00（定員5） ピラティス ★18:30-20:00（定員3） ボディハートバランス リラックスヨガ	10 大山崎十日市 10:30-12:00（定員4） 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	11 ★19:30-21:00（定員5） ベリーダンス	12 10:30-12:00（定員5） ベリーダンス	13 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
14 10:30-12:00（定員4） 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	15 ★18:30-20:00（定員4） 新月一瞑想会 ● 新月	16 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	17 10:30-12:00（定員4） 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)	18 ★19:30-21:00（定員5） ベリーダンス	19 〈スタジオ臨時休業日〉	20 ブルーコスモス1周年記念イベント 10:00-12:00（定員25） 新緑のお寺ヨガ 場所:宝積寺（ほうしゃくじ） 費用:2,700円
21 (出張ヨガ)	22 開催未定: 4月中に決定しお知らせ致します	23 10:30-12:00（定員5） 骨盤リラックスヨガ ★19:30-21:00（定員3） ボディハートバランス リラックスヨガ	24 10:30-12:00（定員5） ピラティス	25 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	26 10:30-12:00（定員5） ベリーダンス	27 10:00-11:30（定員5） ピラティス
28 開催未定: 4月中に決定しお知らせ致します	29 〈第5週スタジオ定休日〉 ※22日外部仕事のため スタジオ休業の場合は クラス開催致します	30 〈第5週スタジオ定休日〉	31 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3） ボディハートバランス リラックスヨガ	01 6月プログラム 5月22日(火) 公開＆ご予約開始予定です	02	03