



各クラス定員5名  
※表記のあるクラス以外

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

# ヨガスタジオ ブルーコスモス

www.yoga-bluecosmos.com

12月23日お陰様で2周年を迎えます

日頃の感謝の気持ちを込めて…全クラスハーブティーお一つプレゼント



- ヨガ
- 瞑想
- ピラティス
- ベリーダンス

2018年 **12月**  
(2018年11月22日)

月	火	水	木	金	土	日
26 スタジオ休業日	27 10:00~11:30 リラックスヨガ 竹内 13:15~14:45 リラックスヨガ 竹内	28 19:30~21:00 リラックスヨガ 竹内	29 第5週スタジオ休業日	30 19:30~21:00 ベリーダンス Ayako	1 11:30-12:30 体幹力UPピラティス 潤(男性IR)	2 10:00~11:30 リラックスヨガ 竹内
3 (外部事業)	4 10:00~11:30 リラックスヨガ 竹内 13:30~19:00 プライベートレッスン受付	5 19:00~20:30 リラックスヨガ 竹内	6 10:30~12:00 リラックスヨガ 竹内 18:30~20:00 新月一日前瞑想会 竹内(定員4)	7 ●新月 19:30~21:00 ベリーダンス Ayako	8 8:45-9:45 体幹力UPピラティス 潤(男性IR) 10:30~12:00 ベリーダンス Ayako	9 10:00~11:30 リラックスヨガ 竹内 13:15~14:45 エナジーヨガ 竹内
10 大山崎十日市 スタジオ休業日	11 10:00~11:30 リラックスヨガ 竹内 13:15~14:45 エナジーヨガ 竹内	12 19:00~20:30 リラックスヨガ 竹内	13 10:30~12:00 リラックスヨガ 竹内 13:30~15:00 チエアヨガといまいき体操 竹内※シニアの方向け	14 10:00~11:30 リンパフローヨガ 竹内 19:30~21:00 ベリーダンス Ayako	15 11:30-12:30 体幹力UPピラティス 潤(男性IR) 18:00- MOMO vol.5 ベリーダンスショー 於:京都ドイツ文化センター	16 10:00~11:30 骨盤ヨガ こelmi 13:15~14:45 骨盤ヨガ こelmi
17 10:30~12:00 リラックスヨガ 竹内 13:30~15:00 リンパフローヨガ 竹内	18 スタジオ休業日	19 19:00~20:30 リラックスヨガ 竹内	20 10:30~12:00 (新インストラクター デモクラス) 13:30~19:00 プライベートレッスン受付	21 10:00~11:30 リラックスヨガ 竹内 19:30~21:00 ベリーダンス Ayako	22 8:45-9:45 体幹力UPピラティス 潤(男性IR)	23 天皇誕生日 ○ 満月 10:00~11:30 リラックス&デトックスヨガ 竹内 13:15~14:45 エナジーヨガスペシャル 竹内
24 振替休日 スタジオ休業日	25 10:00~11:30 リラックス&デトックスヨガ 竹内 13:15~14:45 リラックス&デトックスヨガ 竹内	26 19:30~21:00 リラックス&デトックスヨガ 竹内	27 10:30~12:00 リラックス&デトックスヨガ 竹内 13:30~15:00 エナジーヨガスペシャル 竹内	28 スタジオ休業日	29 11:30-12:30 体幹力UPピラティス 潤(男性IR)	30 冬季休業
31 冬季休業	1 冬季休業	2 10:30~12:00 新春初ヨガ 竹内 ※太陽礼拝を中心に 体と心をすっきり リフレッシュ!	3 冬季休業	4 冬季休業	1月プログラム 12月22日(土) 公開&発表予定です	

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