



2019年 **1月**  
(2019年1月2日)

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



各クラス定員5名

※表記のあるクラス以外

**1月のピックアップ①** もっと気軽にヨガを楽しんでいただきたい…“椅子ヨガ45”始めます！

・ヨガに興味があるけれどできるか不安 ・あまり時間がない時もヨガを楽しみたい  
“椅子ヨガ45”は椅子に座って行う45分間のヨガクラス。動きやすい服装で気軽にご参加可能です。  
年齢に関わらず運動不足を感じている方、時間がない時もヨガを楽しみたい方お待ちしております♪

1回 1600円(3回チケット4800円ご利用で)チケットではなく1回ごと1800円でも受講可能です  
**寒い季節限定価格!!** ※ご入会金として初回のみ別途1000円 ※すべて税込価格です

**体験レッスン1500円**

【運動量の目安】 ★あまり汗をかかずに運動不足解消 ★★程良く動く ★★★しっかり動く

**1月のピックアップ②**

インドでヨガを学ばれた清水あさみ先生  
“リラックスヨガ”1月8日(火)、22日(火)  
始まります！

今月は初回クラス特典としてご参加の方にもれなく  
いろはす340mlとあさみ先生からプチプレゼントをさしあげます。ヨガのエッセンスに触れ、深いリラクスを味わいたい方、ぜひこの機会にご参加を☆

月	火	水	木	金	土	日
31 冬季休業	1 冬季休業	2 10:30~12:00 新春初ヨガ★★ 竹内ゆうこ ※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	5 11:30-12:30 体幹力UPピラティス★★ 武山じゅん(男性IR)	6 ●新月 10:00~11:30 リラックスヨガ★★ 竹内ゆうこ 18:30~20:00 新月瞑想会★ 竹内ゆうこ(定員4)
7 10:00~11:30 リラックスヨガ★★ 竹内ゆうこ 13:00-13:45 椅子ヨガ45★ 竹内ゆうこ	8 10:30~12:00 リラックスヨガ★ New! 清水あさみ	9 10:00~10:45 椅子ヨガ45★ 竹内ゆうこ 19:00~20:30 リラックスヨガ★★ 竹内ゆうこ	10 大山崎十日市 10:30~12:00 リラックスヨガ★★ 竹内ゆうこ 13:30~15:00 エナジーヨガ★★★ 竹内ゆうこ	11 (外部事業) 19:30~21:00 ベリーダンス Ayako	12 8:45-9:45 体幹力UPピラティス★★ 武山じゅん(男性IR)	13 10:00~11:30 リラックスヨガ★★ 竹内ゆうこ 13:15~14:45 エナジーヨガ★★★ 竹内ゆうこ
14 成人の日 (外部事業)	15 10:00~10:45 椅子ヨガ45★ 竹内ゆうこ 13:30~19:00 プライベートレッスン受付 竹内ゆうこ※詳細はHP	16 19:00~20:30 リラックスヨガ 竹内ゆうこ	17 10:30~12:00 リラックスヨガ★★ 竹内ゆうこ 13:30~15:00 椅子ヨガといまいき体操 プライベートレッスン 竹内	18 19:30~21:00 ベリーダンス Ayako	19 11:30-12:30 体幹力UPピラティス★★ 武山じゅん(男性IR)	20 10:00~11:30 リラックスヨガ★★ 竹内ゆうこ 13:00-13:45 椅子ヨガ45★ 竹内ゆうこ
21 ○満月 10:00~11:30 リラックスヨガ★★ 竹内ゆうこ	22 10:30~12:00 リラックスヨガ★ New! 清水あさみ	23 10:00~10:45 椅子ヨガ45★ 竹内ゆうこ 19:00~20:30 リラックスヨガ★★ 竹内ゆうこ	24 10:30~12:00 リラックスヨガ★★ 竹内ゆうこ 13:30~19:00 プライベートレッスン受付 竹内ゆうこ※詳細はHP	25 (研修参加) 19:30~21:00 ベリーダンス Ayako	26 8:45-9:45 体幹力UPピラティス★★ 武山じゅん(男性IR)	27 10:00~11:30 リラックスヨガ★★ 竹内ゆうこ 13:15~14:45 エナジーヨガ★★★ 竹内ゆうこ
28 10:00~11:30 リラックスヨガ★★ 竹内ゆうこ 13:00-13:45 椅子ヨガ45★ 竹内ゆうこ	29 10:00~11:30 リラックスヨガ★★ 竹内ゆうこ 13:15~14:45 リンパフローヨガ★★★ 竹内ゆうこ	30 第5週スタジオ休業日	31 10:30~12:00 リラックスヨガ★★ 竹内ゆうこ 13:30~15:00 エナジーヨガ★★★ 竹内ゆうこ	1	2	3

2月プログラム 1月22日(火)  
公開&ご予約受付開始予定です

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)

ヨガ

椅子ヨガ

瞑想

プライベートレッスン

ピラティス

ベリーダンス