



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

2019年**2月**
(2019年1月22日)

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

2月のトピック アトリエRose様コラボ企画 女子だってバレンタインデー♥～ハートペンダント作り×椅子ヨガ×ティータイム～

共催: アトリエ Rose & ヨガスタジオ ブルーコスモス

日時: 2019年**2月14日(木)**13:30～15:00※13時10分より受付開始

場所: 西田本店(アトリエ Rose)(JR山崎駅より徒歩1分／阪急大山崎駅より徒歩5分)

講師: アトリエRose主宰 西田 幸永／ヨガスタジオ ブルーコスモス主宰 竹内ゆうこ

費用: 2,300(税込)※材料費全て込みです

服装: 動きやすい服装。スカートでなければ大丈夫です。

持ち物: お飲物、タオル(汗ふき用)

定員: 10名様※会員外の方、一般の方もご参加可能です。



【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

月	火	水	木	金	土	日
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 (スタジオ業務) 19:30～21:00 ペリーダンス Ayako	2 11:30-12:30 体幹力UPピラティス★★ 武山じゅん(男性IR)	3 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
4 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	5 ●新月	6 10:00～10:45 椅子ヨガ45★ 竹内ゆうこ	7 10:30～12:00 リラックスヨガ★★ 竹内ゆうこ	8	9 8:45-9:45 体幹力UPピラティス★★ 武山じゅん(男性IR)	10 大山崎十日市 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
11 建国記念の (スタジオ休業日)	12 10:00～10:45 椅子ヨガ45★ 竹内ゆうこ 13:00～19:00 プライベートレッスン受付 竹内ゆうこ※詳細はHPへ	13	14 10:30～12:00 エナジーヨガ★★★ 竹内ゆうこ	15	16 11:30-12:30 体幹力UPピラティス★★ 武山じゅん(男性IR)	17 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
18 10:00～11:30 リラックスヨガ★★ 竹内ゆうこ 13:00～19:00 プライベートレッスン受付 竹内ゆうこ※詳細はHPへ	19 (スタジオ休業日)	20 ○満月 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	21 10:00～11:30 リラックスヨガ★ 清水あさみ 13:00～19:00 プライベートレッスン受付 竹内ゆうこ※詳細はHPへ	22 (スタジオ業務) 19:30～21:00 ペリーダンス Ayako	23 8:45-9:45 体幹力UPピラティス★★ 武山じゅん(男性IR)	24 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
25 10:00～11:30 リラックスヨガ★ 清水あさみ 13:15～14:45 リンパフローヨガ★★ 竹内ゆうこ	26 10:00～11:30 リラックスヨガ★★ 竹内ゆうこ 19:00～20:30 リラックスヨガ 竹内ゆうこ	27	28 10:30～12:00 リラックスヨガ★★ 竹内ゆうこ 13:30～15:00 椅子ヨガといきいき体操 プライベートレッスン 竹内	1	2	3
3月プログラム 2月22日(金) 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

ペリーダンス