



2019年 **4月**  
(2019年3月22日)

野に咲く一輪の花のように～ボディハートバランス～  
**ヨガスタジオ ブルーコスモス**



春からの新インストラクター & 新クラス

スタジオヨーギーにてティーチャートレーニングを修了  
あなたの健康をしっかりサポート！

ナツキ

※リラックスヨガ 4/5(金)10:00-11:30

※アロマリラックスヨガ 4月のアロマはベルガモット

4/14(日)10:30-12:00

4/19(金)10:00-11:30

※ボディアップヨガ 少し難しいポーズも無理なく楽しく♪

4/28(日)10:30-12:00

マタニティのかた、お待たせ致しました☆

塩見由佳 マタニティヨガ

4/10(水)、24日(水)10:30-12:00 定員3名様

費用:3,000円またはチケット1枚+500円

ボルスター(ヨガ用の大きなクッション)を使いながらマタニティ期を心地良く過ごしたいあなたをサポートします。少人数だから安心。5月以降も水曜日隔週2回で開催を予定しております。

お待ちしております♪

姿勢調整ヨガ (竹内ゆうこ)

心身ともにリラックスすることで、姿勢が整いやすくなる。筋力UPにつながるポーズを程よく行うことで、美しい姿勢が保ちやすくなる。色々なポーズをバランスよく行い、心と体のバランスを整えていくヨガクラスです。ヨガがはじめてのかたからご参加いただけるクラスです。

5月のスケジュール発表 & ご予約受付開始は  
4月22日(月)を予定

【運動量の目安】 ★あまり汗をかかずに心身すっきり! ★★程良く動く ★★★しっかり動く

月	火	水	木	金	土	日
1	2 10:30~12:00 姿勢調整ヨガ★★ 竹内ゆうこ ①13:30~ ②16:30~ プライベートレッスン 竹内ゆうこ※詳細はHPへ	3 10:15~11:00 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	4 10:30~12:00 姿勢調整ヨガ★★ 竹内ゆうこ 18:30~20:00 新月一日前瞑想会★ 竹内ゆうこ	5 10:00~11:30 リラックスヨガ★ ナツキ 19:30~21:00 ベリーダンス Ayako	6 11:30-12:30 体幹力UPピラティス★ ★ 武山じゅん(男性IR)	7 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
8 10:30~12:00 姿勢調整ヨガ★★ 竹内ゆうこ 13:00-13:45 椅子ヨガ45★ 竹内ゆうこ	9	10 10:30~12:00 マタニティヨガ★ 塩見ゆか 19:00~20:30 リラックスヨガ★★ 竹内ゆうこ	11 10:30~12:00 リラックスヨガ★ 清水あさみ	12 19:30~21:00 ベリーダンス Ayako	13 8:45-9:45 体幹力UPピラティス★★ 武山じゅん(男性IR)	14 10:30~12:00 アロマリラックスヨガ★ ナツキ 13:15~14:45 エナジーヨガ★★★ 竹内ゆうこ
15 10:30~12:00 姿勢調整ヨガ★★ 竹内ゆうこ ①13:30~ ②16:30~ プライベートレッスン 竹内ゆうこ※詳細はHPへ	16	17 10:15~11:00 椅子ヨガ45★ 竹内ゆうこ 19:00~20:30 ヨガと5分瞑想★ 竹内ゆうこ	18 10:30~12:00 エナジーヨガ★★★ 竹内ゆうこ 13:30~15:00 椅子ヨガといきいき体操★ 竹内ゆうこ※シニアの方向け	19 10:00~11:30 アロマリラックスヨガ★ ナツキ	20	21 10:00~11:15 春の神社ヨガ★ 竹内ゆうこ 【於:油祖 離宮八幡宮】 ※詳細はホームページをご覧ください
22 10:30~12:00 リラックスヨガ★ 清水あさみ	23 10:30~12:00 姿勢調整ヨガ★★ 竹内ゆうこ 13:30~15:00 リラックスヨガ★★ 竹内ゆうこ	24 10:30~12:00 マタニティヨガ★ 塩見ゆか 19:00~20:30 リラックスヨガ★★ 竹内ゆうこ	25 10:30~12:00 姿勢調整ヨガ★★ 竹内ゆうこ ①13:30~ ②16:30~ プライベートレッスン 竹内ゆうこ※詳細はHPへ	26	27 8:45-9:45 体幹力UPピラティス★★ 武山じゅん(男性IR)	28 10:30~12:00 ボディアップヨガ★★ ナツキ 16:00~17:30 ヨガと5分瞑想★ 竹内ゆうこ
29 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	30	1 4/30~5/4スタジオ臨時休業させていただきます	2	3	4	5 18:30~20:00 新月前瞑想会★ 竹内ゆうこ

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)



お問合せはLINE@からお気軽に  
♪スタジオからの情報もお届けし

