

今月も皆さまのご参加お待ちしております♪



2019年 **5月**
(2019年4月23日更新)

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



5月26日(日)10:00-12:00
第2回 新緑のお寺ヨガ開催決定!

場所：宝積寺(ほうしゃくじ：通称宝寺。山崎駅から徒歩10分。
たどり着くまではけっこうな坂道。駐車場がありますので車のご利用可能)
内容：90分のヨガ。閻魔堂、本殿等の拝観と大山崎町 ぎんすいさんのお弁当付き。
料金：2,700円(税込) 定員：18名様(先着順)
持ち物：タオル、お持ちの方はヨガマット※レンタルご相談下さい
イベントだけのご参加も大歓迎。
どなたでも一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪

今月も**マタニティヨガ**開催します☆

講師：塩見由佳先生
5/8(水)、22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
マタニティヨガ体験：2,000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。6月以降も水曜日隔週2回で開催を予定しております。

【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
29 昭和の日 10:30~12:00 リラックスヨガ★★ 竹内ゆうこ	30	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日 ●新月
13:30~15:00 エナジーヨガ★★★ 竹内ゆうこ	4/30~5/4スタジオ臨時休業させていただきます					18:30~20:00 新月瞑想会★ 竹内ゆうこ
6 振替休日 (外部事業)	7 10:30~12:00 姿勢調整ヨガ★★ 竹内ゆうこ	8 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	9 10:30~12:00 姿勢調整ヨガ★★ 竹内ゆうこ	10 大山崎十日市 19:30~21:00 ベリーダンス Ayako	11 8:45-9:45 体幹力UPピラティス★★ 武山じゅん(男性IR) 10:30~12:00 アロマリラックスヨガ★ ナツキ	12 10:30~12:00 ボディアップヨガ★★ ナツキ
13 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	14	15 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	16 10:30~12:00 リラックスヨガ★ 清水あさみ	17 10:30~12:00 姿勢調整ヨガ★★ 竹内ゆうこ 19:30~21:00 ベリーダンス Ayako	18 11:30-12:30 体幹力UPピラティス★★ 武山じゅん(男性IR)	19 ○満月 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
20 (研修受講の為休講)	21 10:30~12:00 姿勢調整ヨガ★★ 竹内ゆうこ	22 10:30~12:00 マタニティヨガ★ 塩見ゆか 19:00~20:30 ヨガと5分瞑想★ 竹内ゆうこ	23 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	24 19:30~21:00 ベリーダンス Ayako	25 8:45-9:45 体幹力UPピラティス★★ 武山じゅん(男性IR)	26 10:00~12:00 第2回 新緑のお寺ヨガ★ 【於:宝積寺(宝寺)】 ※詳細はホームページを ご覧ください
27 10:30~12:00 リラックスヨガ★ 清水あさみ	28 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	29 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	30 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	31 10:00~11:30 アロマリラックスヨガ★ ナツキ 19:30~21:00 ベリーダンス Ayako	6月のスケジュール 発表&ご予約受付開始は 5月22日(水)を予定	

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

