

皆さまのご参加お待ちしております♪



野に咲く一輪の花のように～ボディハートバランス～

# 2019年 8月 ヨガスタジオブルーコスモス



☆イベントレッスン～どなたでもご参加できます☆

☆今月のピックアップクラス☆

## トオル先生のウォーキング特別レッスン

“歩きで人生が変わる”正しい歩き方を身につけませんか？

8/18(日) 9:30-11:00 ※9:10開場

講師：ウォーキングスタイリストプロフッフェッサー トオル ☆デューク更家氏の関西一番弟子！

場所：大山崎ふるさとセンター 3階ホール

費用：3,000円(税込)

※会員様(2,400円チケット+500円、2,300円・2,250円チケット+600円)での参加可能です

昨年9月に開催。歩くことってこんなに楽しく奥深いことなのか。ぜひまた参加したい、というお声を多くいただいておりますが、大変お待たせ致しました。9月に入ると台風シーズン到来ですので、その前に…ということで夏開催です。⇒詳細はHPをご覧ください。

## アロマリラックスヨガ 担当：ナツキ先生

8月2日(金)、23日(金) 10:00～11:30

8月のテーマは「心の底から輝く」

アロマはプチグレンをベースにした香りです。

プチグレンはグリーン系の香りの中にも、花のフローラルさや柑橘系の爽やかさを隠し持つような香りです。周りの意見や様子に左右されず、自分の本当の気持ちに従い行動する強くなやかな凛とした女性のように感じます。プチグレンの香りでも心の底からリラックスしそして迷いを絶ちきり、自分らしく輝けたらと思います。(ナツキ)

【運動量の目安】弱☆☆☆☆強

(例)☆☆☆☆:ご参加の方に合わせて強度2～4⇒程良く動くクラス/☆☆☆☆:強度1～3⇒ゆっくりめのクラス/☆☆☆☆:強度4～5⇒しっかり動くクラス

月	火	水	木	金	土	日
29 10:30～12:00 ハタヨガベーシック 清水あさみ ☆☆☆☆	30 (スタジオ休業日)	31 (第5週スタジオ休業日)	1 ●新月 18:30～20:00 新月瞑想会 竹内ゆうこ ☆☆☆☆	2 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	3 8:45-9:45 体幹力UPピラティス 武山じゅん(男性IR) ☆☆☆☆	4 10:00～11:30 姿勢調整ヨガ 竹内ゆうこ ☆☆☆☆ 13:15～14:45 リラックスヨガ 竹内ゆうこ ☆☆☆☆
5 10:30～12:00 ハタヨガベーシック 清水あさみ ☆☆☆☆	6 10:30～12:00 姿勢調整ヨガ 竹内ゆうこ ☆☆☆☆	7 10:30～11:15 椅子ヨガ45 竹内ゆうこ ☆☆☆☆ 19:00～20:30 姿勢調整ヨガ 竹内ゆうこ ☆☆☆☆	8 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	9 19:30～21:00 ベリーダンス Ayako	10 11:30-12:30 体幹力UPピラティス 武山じゅん(男性IR) ☆☆☆☆	11 山の日 10:00～11:30 姿勢調整ヨガ 竹内ゆうこ ☆☆☆☆ 13:15～14:45 ヨガと5分瞑想 竹内ゆうこ ☆☆☆☆
12 振替休日	13	14	15 ○満月	16	17	18 9:30～11:00 ウォーキングレッスン トオル ※詳細はホームページをご覧ください
夏季休業						
19 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	20 (スタジオ休業日)	21 10:30～11:15 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 ☆☆☆☆	22 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	23 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	24 8:45-9:45 体幹力UPピラティス 武山じゅん(男性IR) ☆☆☆☆	25 10:00～11:30 姿勢調整ヨガ 竹内ゆうこ ☆☆☆☆ 13:15～14:45 筋力UPフローヨガ 竹内ゆうこ ☆☆☆☆
26 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	27 10:30～12:00 姿勢調整ヨガ 竹内ゆうこ ☆☆☆☆	28 10:30～12:00 マタニティヨガ 塩見ゆか ☆☆☆☆ 19:00～20:30 姿勢調整ヨガ 竹内ゆうこ ☆☆☆☆	29 10:30～12:00 リラックスヨガ 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	30 19:30～21:00 ベリーダンス Ayako	31 8:45-9:45 体幹力UPピラティス 武山じゅん(男性IR) ☆☆☆☆	1 9月の スケジュール発表& ご予約受付開始は 8月22日(木) 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ます。

