



2019年 **9月 ヨガスタジオブルーコスモス**

皆さまのご参加お待ちしております♪
自分にワクワクする時間。

(2019年8月27日)



☆今月のピックアップクラス①☆

アロマリラックスヨガ 担当：ナツキ先生

9月6日(金)、20日(金) 10:00~11:30

9月のテーマは「おおらかに」

アロマはパルマローザをベースにした香りです。

パルマローザは甘いローズ様のフローラルの香りです。自分を含め、すべてのものに愛情を持って包み込んでくれ、肩の力が抜けるように感じます。頑張りすぎる心や元気がでない心をまあいっと認めることを手助けしてくれることで、中庸である本来の自分に自然と導いてくれるような香りです。

夏の疲れが出てバランスを崩しがちな心身を中庸に戻しましょう。フレッシュ感を入れるブレンドで呼吸の心地よさも感じるでしょう。(ナツキ)

☆今月のピックアップクラス②☆

マタニティヨガ

講師：塩見ゆか佳先生

9月18日(水)、10月2日(水)、23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

ポルスター(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。少人数だからゆったり、安心。

お待ちしております♪

【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
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 ●新月 夕 17:45~19:15 夜 19:30~21:00 ベリーダンス Avako	31 8:45-9:45 体幹力UPピラティス 武山じゅん(男性IR) ☆☆☆☆☆	1 10:00~11:30 姿勢調整ヨガ 竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆ 18:30~20:00 新月二日後瞑想会 竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆
2 10:30~12:00 姿勢調整ヨガ 竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆	3 13:30~15:00 プライベートレッスン 竹内ゆうこ※詳細はHPへ	4 19:00~20:30 姿勢調整ヨガ 竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆	5 10:30~12:00 姿勢調整ヨガ 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	6 10:00~11:30 アロマリラックスヨガ ナツキ ☆☆☆☆☆	7 8:45-9:45 体幹力UPピラティス 武山じゅん(男性IR) ☆☆☆☆☆	8 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 ☆☆☆☆☆
9 10:30~12:00 ハタヨガベーシック 清水あさみ ☆☆☆☆☆	10 大山崎十日市 (スタジオ休業日)	11 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 ☆☆☆☆☆	12 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	13 18:30~20:00 中秋の名月瞑想会 竹内ゆうこ 於:宝積寺(宝寺) ※詳細はホームページをご覧ください	14 ○満月 満月は14日ですが 今年の中秋の名月は 13日なんですよ☆ (スタジオ休業日)	15 10:00~11:30 ヨガと5分瞑想 竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆ 13:15~14:45 筋力UPフローヨガ 竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆
16 敬老の日 (研修参加のため休講)	17 10:30~12:00 姿勢調整ヨガ 竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆ 13:30~15:00 プライベートレッスン 竹内ゆうこ※詳細はHPへ	18 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 ☆☆☆☆☆	19 10:30~12:00 ハタヨガベーシック 清水あさみ ☆☆☆☆☆ 13:30~15:00 プライベートレッスン 竹内ゆうこ※詳細はHPへ	20 10:00~11:30 アロマリラックスヨガ ナツキ ☆☆☆☆☆ 夕 17:45~19:15 夜 19:30~21:00 ベリーダンス Avako	21 8:45-9:45 体幹力UPピラティス 武山じゅん(男性IR) ☆☆☆☆☆	22 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 ☆☆☆☆☆
23 秋分の日 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	24 10:30~12:00 姿勢調整ヨガ 竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆	25 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 ☆☆☆☆☆	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 夕 17:45~19:15 夜 19:30~21:00 ベリーダンス Avako	28 (スタジオ休業日)	29 ●新月 10:00~11:30 筋力UPフローヨガ 竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆ 18:30~20:00 新月瞑想会 竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆

10月のスケジュール発表&ご予約受付開始は9月22日(日)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。

