

皆さまのご参加お待ちしております♪

ご予約お問合せはWEB,LINE,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)※ショートメールOK!



お問合せはLINE@からお気軽に♪
 定期的にスタジオからの情報も届きます。



2020年 **4月**

自分にワクワクする時間。
ヨガスタジオブルーコスモス



チケット有効期限延長
 3月31日までにご購入いただいたすべてのチケットの有効期限を**5月31日まで**に致します
 ※期限が過ぎても追加料金100円～300円(チケットによる)でご利用いただけます

新型コロナウイルス対策 “さけるべき3つの条件”にそれぞれ下記のように対応致します

NG!換気の悪い密閉空間 ①**窓を開け**換気をしながらレッスンをを行います。保温できるウエアをご用意下さい。
 NG!多数が集まる密集場所 ②**クラス定員を3名様で開催**致します。※キャンセル待ちのお申し込みも可能です
 NG!間近で会話や発声をする密接場面 ③**インストラクターは基本的にマスク着用**で行います。

もちろんマスク着用でのご参加も大丈夫です。他、手指やスタジオ備品の**消毒にも配慮**致します。

予約サイトからのキャンセルも12時間前まで⇒**1時間前まで**に変更しております。直前のご連絡はこれまでのようにラインやお電話で大丈夫です。ご無理のないようご参加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
30	31	1	2	3	4	5
10:30-12:00 姿勢調整ヨガ 竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆	10:30-12:00 姿勢調整ヨガ 竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆		10:30-12:00 姿勢調整ヨガ 【定員:3】竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆	10:30-12:00 姿勢調整ヨガ 【定員:3】竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆	(スタジオ休業日)	① 9:00-10:15(75分) 日曜の姿勢調整ヨガ 【定員:3】竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆ ② 11:00-12:15(75分) 日曜の姿勢調整ヨガ 【定員:3】竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆ 13:15-14:45 筋力UPフローヨガ 【定員:3】竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆
13:30-15:00 アシュタンガプライベート ユカ ☆☆☆☆☆	13:30-15:00 プライベートレッスン 竹内ゆうこ ※詳細はHPへ	19:00-20:30 夜の姿勢調整ヨガ 【定員:3】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	夜 17:45～19:15 夜 19:30～21:00 ベリーダンス Ayako		
6	7	8	9	10	11	12
10:30-12:00 姿勢調整ヨガ 【定員:3】竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆	10:30-12:00 姿勢調整ヨガ 【定員:3】竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆	○満月	10:30-12:00 リンパフローヨガ 【定員:3】竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆	10:30-12:00 姿勢調整ヨガ 【定員:3】竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆	10:00-11:30 筋力UPフローヨガ 【定員:3】竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆	① 9:00-10:15(75分) 日曜の姿勢調整ヨガ 【定員:3】竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆ ② 11:00-12:15(75分) 日曜の姿勢調整ヨガ 【定員:3】竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆ 13:15-14:45 アシュタンガデモレッスン 【定員:3】ユカ ☆☆☆☆☆
① 13:30-15:00 プライベートレッスン 竹内ゆうこ ※詳細はHPへ		19:00-20:30 リンパフローヨガ 【定員:3】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	夜 17:45～19:15 夜 19:30～21:00 ベリーダンス Ayako		
② 16:30-18:00 プライベートレッスン 竹内ゆうこ ※詳細はHPへ			19:00-20:30 夜の姿勢調整ヨガ 【定員:3】竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆			
13	14	15	16	17	18	19
(研修参加のため休講)	10:30-12:00 姿勢調整ヨガ 【定員:3】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	(出張ヨガ)	10:30-12:00 姿勢調整ヨガ 【定員:3】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	10:30-12:00 筋力UPフローヨガ 【定員:3】竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆	10:30-12:00 美体幹ピラティス 【定員:3】吹田あつこ ☆☆☆☆☆	10:00-11:30 日曜の姿勢調整ヨガ 【定員:3】竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆ 13:15-14:45 筋力UPフローヨガ 【定員:3】竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆ 16:15-17:45 プライベートレッスン 竹内ゆうこ ※詳細はHPへ
		19:00-20:30 夜の姿勢調整ヨガ 【定員:3】竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆	19:00-20:30 リンパフローヨガ 【定員:3】竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆	夜 17:45～19:15 夜 19:30～21:00 ベリーダンス Ayako		
20	21	22	23	24	25	26
10:30-12:00 姿勢調整ヨガ 【定員:3】竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆ 13:30-15:00 アシュタンガプライベート ユカ ☆☆☆☆☆	10:30-12:00 プライベートレッスン 竹内ゆうこ ※詳細はHPへ 19:00-20:30 夜の姿勢調整ヨガ 【定員:3】竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆	10:30-12:00 姿勢調整ヨガ 【定員:3】竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆ 18:30-20:00 新月一日前瞑想会 【定員:3】竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆	●新月 10:30-12:00 姿勢調整ヨガ 【定員:3】竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆ 13:30-15:00 椅子ヨガといまいき体操 竹内ゆうこ ※シニアの方向け	10:30-12:00 筋力UPフローヨガ 【定員:3】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 夜 17:45～19:15 夜 19:30～21:00 ベリーダンス Ayako	11:30-12:30 体幹力UPピラティス 【定員:3】武山じゅん ☆☆☆☆☆	10:00-11:30 骨盤ヨガ 【定員:3】神倉さき ☆☆☆☆☆
27	28	29	30	1	2	3
(スタジオ休業日)	(スタジオ休業日)	昭和の日 10:30-12:00 姿勢調整ヨガ 【定員:3】竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆ 13:30-15:00 リンパフローヨガ 【定員:3】竹内ゆうこ ☆☆☆☆☆	10:30-12:00 アロマディープリラクソヨガ ※定員:2 ナツキ ☆☆☆☆☆ 13:30-15:00 プライベートレッスン 竹内ゆうこ ※詳細はHPへ			
				5月のスケジュール発表&ご予約受付開始は 4月25日(土)を予定		