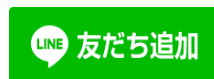


ご予約お問合せはWEB,LINE,またはお電話で  
 WEB: “**ヨガ ブルーコスモス**”で検索  
 TEL: 090-8536-7671(スタジオ専用)※ショートメールOK!



お問合せはLINE@からお気軽に♪  
 月に1~4回程度スタジオからの情報も届きます。



2020年 **9月** ヨガスタジオ **ブルーコスモス**



定員3名様のお半プライベートレッスン。日常から離れた空間で心身をリセット!

ブルーコスモスのアロマヨガクラス

ブルーコスモスの瞑想クラス

今月のアロマヨガは…\*ゼラニウム・エジプト\*を  
 ベースにブレンド：9月10日(木),18日(金)

ヨーロッパでは悪霊払いとして、家の周りに置くことがあるゼラニウム。心身のすべてにおいて、不要なものを取り去り寄せ付けず、バランスを取り戻す働きがあるとされています。コロナ渦や酷暑で疲れた心身をヨガとアロマで十分にリラックスし、回復いたしましょう。成分にあるゲラニオールのローズ様の香りを爽やかに楽しんでいただけるようにブレンドしお待ちしております。  
 ~アロマヨガの後、ご希望の方のみ、マスクスプレーを作りませんか?~※詳細は予約サイトをご覧ください。(ナツキ)

“ヨガと10分瞑想”

スタジオレッスン：9/19(土)11:00-12:15,30日(水)19:00-20:15  
 zoomによるオンラインレッスン：9/12(土)9:00-10:15,26(土)19:30-20:45

※zoomが初めての方や慣れない方はお気軽におたずね下さい。

“自然の暦のリズムに合わせて開催の瞑想会”

新月一日前瞑想会：9/16(水)19:00-20:15、新月瞑想会：9/17(木)19:00-20:15  
 秋分の日瞑想会：9:00-10:15

少し前から瞑想にご興味を持たれる方が増えているように感じています。ストレスを和らげたり、集中力を増したり等々瞑想には様々な効果があると言われています。でも、どこで習えるの? 座禅とは違うの? ヨガとの関係は? 自分でできるようになりたい…。まずは10分、瞑想の基本を身につけていきませんか。ぜひ瞑想の扉を開いてみて下さい。(ユウコ)

※状況に合わせてスケジュール変更の場合がございます。あらかじめご了承ください。

月	火	水	木	金	土	日
31 10:00-11:15 Triyoga(トリヨガ) ユカ.S 13:30-14:45 姿勢調整ヨガ ユウコ 16:30-18:00 プライベートレッスン ユウコ	1 (休業日)	2 ○満月 10:00-11:15 姿勢調整ヨガ ユウコ 19:00-20:15 夜の姿勢調整ヨガ ユウコ	3 10:30-11:45 姿勢調整ヨガ ユウコ 13:30-15:00 プライベートレッスン ユウコ	4 9:00-10:15 筋力UPフローヨガ ユウコ 11:00-12:15 姿勢調整ヨガ ユウコ 19:30-21:00 ベリーダンス Ayako	5 9:00-10:00 体幹力UPピラティス ジュン	6 (休業日)
7 10:30-11:45 姿勢調整ヨガ ユウコ 13:00-14:15 ゆるめるヨガ ユウコ 15:30-17:00 プライベートレッスン ユウコ	8 10:00-11:15 リラックスヨガ ユカ.S	9 10:00-11:15 姿勢調整ヨガ ユウコ 19:00-20:15 夜の姿勢調整ヨガ ユウコ	10 10:30-11:45 アロマディーブリラックスヨガ ナツキ 13:30-14:45 姿勢調整ヨガ ユウコ 16:15-17:45 プライベートレッスン ユウコ	11 9:00-10:15 筋力UPフローヨガ ユウコ 11:00-12:15 姿勢調整ヨガ ユウコ 19:30-21:00 ベリーダンス Ayako	12 9:00-10:15 zoom ヨガと10分瞑想 レッスン ヌウコ	13 9:00-10:15 筋力UPフローヨガ ユウコ 11:00-12:15 日曜の姿勢調整ヨガ ユウコ
14 (研修参加)	15 11:00-12:15 姿勢調整ヨガ ユウコ 13:30-15:00 プライベートレッスン ユウコ	16 10:00-11:15 美体幹ピラティス アツコ 19:00-20:15 新月一日前瞑想会 ユウコ	17 ●新月 9:00-10:15 姿勢調整ヨガ ユウコ 11:00-12:15 姿勢調整ヨガ ユウコ 19:00-20:15 新月瞑想会 ユウコ	18 11:00-12:15 アロマディーブリラックスヨガ ナツキ 19:30-21:00 ベリーダンス Ayako	19 9:00-10:00 体幹力UPピラティス ジュン 11:00-12:15 ヨガと10分瞑想 ユウコ	20 9:00-10:15 骨盤ヨガ サキ 10:45-12:00 骨盤ヨガ サキ
21 敬老の日 13:30-15:00 アシュタンガヨガ ユカ.H	22 秋分の日 9:00-10:15 秋分の日瞑想会 ユウコ	23 10:00-11:15 姿勢調整ヨガ ユウコ 19:00-20:15 夜の姿勢調整ヨガ ユウコ	24 10:30-11:45 姿勢調整ヨガ ユウコ 13:30-14:45 チェアヨガと健康体操 ユウコ※シニアの方向け	25 9:00-10:15 筋力UPフローヨガ ユウコ 11:00-12:15 姿勢調整ヨガ ユウコ 19:00-20:15 夜の姿勢調整ヨガ ユウコ	26 19:30-20:45 zoom ヨガと10分瞑想 レッスン ヌウコ	27 9:00-10:15 日曜の姿勢調整ヨガ ユウコ 11:00-12:15 筋力UPフローヨガ ユウコ 13:30-15:00 プライベートレッスン ユウコ
28 10:30-11:45 姿勢調整ヨガ ユウコ 13:00-14:15 ゆるめるヨガ ユウコ 15:30-17:00 プライベートレッスン ユウコ	29 10:00-11:15 リラックスヨガ ユカ.S	30 10:00-11:15 美体幹ピラティス アツコ 19:00-20:15 ヨガと10分瞑想 ユウコ	1	2	3	4

10月のスケジュール発表&ご予約受付開始は  
 9月23日(水)を予定