

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

10月

どんな時でも自分らしく生きる
 ヨガスタジオ ブルーコスモス



(2020年9月23日)

定員3名様のおもてなし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

季節のイベントクラス

今月のアロマヨガは...*マンダリン*を
 ベースにブレンド: 10月15日(木),30日(金)

ウンシュウミカンと同じグループに属するマンダリン。ストレスを和らげ、静かで穏やかな気分を促し、失意を緩和してくれるような香りです。

メディカルアロマでは精神・神経疾患に用いることも多いとのこと。興奮や不安を鎮め睡眠を促す作用があると言われていいます。秋の空のように穏やかな気持ちでヨガを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。(ナツキ)

2020年中秋の名月瞑想会 於:宝積寺(宝寺)

10/2(木)19:00-20:30

◎料金:2,500円(税込) ◎持ち物:飲み物、タオル※ヨガマットは使用しません

平日の夜ですので、できるだけ身軽にご参加いただきたいと思います。ヨガマットを使わない動きで体をほぐし、30分の瞑想を楽しんでいただければと存じます。(瞑想の時間は、10分、15分、20分、30分と選んで座っていただけます)下がゆったりと座りやすい服装であれば、お着替えなしでご参加いただける内容を考えています。(もちろん、着替えていただいても大丈夫です。)

終了後、簡単にハーブティーとお菓子をご用意しお月見タイムを設けます。コロナ禍のもと開催できることを感謝致します。"慈悲の瞑想"も行い幸せを願うひと時にできればと思っています。瞑想会が初めての方、あまり経験がない方も興味があればご参加お待ちしております。(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
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 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 於:宝積寺(宝寺) 中秋の名月瞑想会 19:00-20:30 ※定員10名様	2 ○満月 10:00-11:15 骨盤ヨガ サキ	3 9:00-10:30 zoom ヨガと10分瞑想 レッスン ユウコ	4 (休業日)
5 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	6 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	7 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	8 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	9 9:30-10:45 筋力UPフローヨガ ユウコ 19:30-21:00 ベリーダンス Ayako	10 9:00-10:00 体幹力UPピラティス ジュン	11 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
12 10:30-11:45 姿勢調整ヨガ ユウコ	13 10:00-11:15 リラックスヨガ ユカ.S 13:00-14:15 ゆるめるヨガ ユウコ	14 10:00-11:15 美体幹ピラティス アツコ 19:00-20:15 夜の姿勢調整ヨガ ユウコ	15 10:30-11:45 アロマディーブリラックヨガ* ナツキ 13:30-14:45 姿勢調整ヨガ ユウコ 16:00-17:30 プライベートレッスン ユウコ	16 9:30-10:45 姿勢調整ヨガ ユウコ 19:30-21:00 ベリーダンス Ayako	17 ●新月 17:00-18:15 新月瞑想会① ユウコ 19:00-20:15 新月瞑想会② ユウコ	18 9:00-10:15 骨盤ヨガ サキ 10:45-12:00 骨盤ヨガ サキ
19 (研修参加)	20 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	21 (休業日)	22 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	23 9:30-10:45 筋力UPフローヨガ ユウコ 19:30-21:00 ベリーダンス Ayako	24 9:00-10:00 体幹力UPピラティス ジュン	25 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 13:30-15:00 プライベートレッスン ユウコ
26 10:30-11:45 姿勢調整ヨガ ユウコ 13:30-15:00 アシュタンガヨガ ユカ.H	27 10:00-11:15 リラックスヨガ ユカ.S 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	28 10:00-11:15 美体幹ピラティス アツコ 19:00-20:15 夜の姿勢調整ヨガ ユウコ	29 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 13:30-15:00 プライベートレッスン ユウコ	30 10:30-11:45 アロマディーブリラックヨガ* ナツキ 19:30-21:00 ベリーダンス Ayako	31 ○満月 9:00-10:30 ヨガと10分瞑想 ユウコ 19:30-21:00 zoom ヨガと10分瞑想 レッスン ユウコ	1 11月の スケジュール発表 & ご予約受付開始は 10月22日(木) を予定