

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

11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



定員3名様のごセミ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!

※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
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 アロマディープリラックスヨガ ナツキ 19:30-21:00 パリーダンス Ayako	31 ○満月 9:00-10:30 ヨガと10分瞑想 ユウコ 19:30-21:00 zoom レッスン ヨガと10分瞑想 ユウコ	1 (休業日)
2 10:00-11:15 骨盤ヨガ サキ	3 文化の日 11:00-12:15 リンパフローヨガ ユウコ 13:00-14:15 ゆるめるヨガ ユウコ	4 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	5 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	6 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 パリーダンス Ayako	7 9:00-10:30 zoom レッスン ヨガと10分瞑想 ユウコ 11:00-12:00 体幹力UPピラティス ジュン	8 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 13:30-14:45 ゆるめるヨガ ユウコ 16:00-17:30 プライベートレッスン ユウコ
9 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	10 山崎十日市 10:00-11:15 リラックスヨガ ユカ.S	11 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	12 10:30-11:45 アロマディープリラックスヨガ 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	13 9:00-10:15 姿勢調整ヨガ ユウコ 11:00-12:15 筋力UPフローヨガ ユウコ 19:30-21:00 パリーダンス Ayako	14 18:30-20:00 新月一日前瞑想会 ユウコ	15 ●新月 9:00-10:15 骨盤ヨガ サキ 10:45-12:00 骨盤ヨガ サキ
16 (研修参加)	17 11:00-12:15 姿勢調整ヨガ ユウコ 13:30-14:45 ゆるめるヨガ ユウコ	18 19:00-20:15 ヨガと10分瞑想 ユウコ	19 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	20 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 パリーダンス Ayako	21 19:30-21:00 zoom レッスン ヨガと10分瞑想 ユウコ	22 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
23 勤労感謝の日 10:30-11:45 姿勢調整ヨガ ユウコ 13:30-15:00 ヨガと10分瞑想 ユウコ	24 10:00-11:15 リラックスヨガ ユカ.S	25 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	26 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	27 10:30-11:45 アロマディープリラックスヨガ ナツキ 19:30-21:00 パリーダンス Ayako	28 11:00-12:00 体幹力UPピラティス ジュン	29 9:00-10:15 ヨガと10分瞑想 ユウコ 11:00-12:15 筋力UPフローヨガ ユウコ 13:30-14:45 日曜の姿勢調整ヨガ ユウコ 16:00-17:30 プライベートレッスン ユウコ
30 ○満月 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 16:30-18:00 プライベートレッスン ユウコ	<div data-bbox="312 1937 1189 2184" data-label="Text"> <p>11月のアロマヨガ 今月のアロマヨガは…※パルマローザ※をベースにブレンド 11月12日(木),27日(金) パルマローザは甘いローズ様のフローラルな香りです。キーワードは「心を晴らす、順応性、安心感」です。 抗うつ作用や抗ウイルス、免疫や神経強壮の作用があるとされています。不安感が増す秋にぜひパ マローザの香りをお役立てください。皆様のお越しをお待ちしております。(ナツキ)</p> </div> <div data-bbox="1220 1982 1508 2161" data-label="Text"> <p>12月のスケジュール発表 & ご予約受付開始は 11月22日(日)を予定</p> </div>					