

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。



2021年 1月 ヨガスタジオ ブルーコスモス

どんな時でも自分らしく生きる



(2020年12月23日)

現在定員3名様でレッスン開催中。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。

今月の特別クラス 新年太陽礼拝18回 講師:ユウコ

1月10日(日) 9:00-10:30,11:45-12:45

筋力アップフローヨガの新年特別バージョンです。

ウォーミングアップでしっかり体を温めた後、**太陽礼拝を18回(右左1セット×9セット)**行います。心をこめて18回。年末年始に“太陽礼拝108回”というイベントが行われたりしますが、108回とは18回×6という数になります。

新年にふさわしい時間を過ごしていただけるような内容でお届け致します。ふるってご参加下さい。

1月のアロマヨガ

「オレンジスイート」ベースにブレンド

講師: ナツキ 1月14日(木)

キーワードは「幸福、喜び」です。免疫力を高め、抗ウイルス作用があるとされています。

新年に多くの喜びや幸福をもたらすようなブレンドでお待ちしております。

2月のスケジュール発表 & ご予約受付開始は 2月23日(土)を予定

冬季休業 12月28日(月)~1月5日(火)

日頃はスタジオをご利用いただき誠にありがとうございます。お陰様で5年目に入りました。コロナ禍が治まり、皆様にとって良い年になりますように。本年もどうぞよろしく願い申し上げます。



月	火	水	木	金	土	日
28	29	30 ○満月	31	1 元旦	2 (冬季研修参加)	3 (冬季研修参加)
2月のスケジュール発表 & ご予約受付開始は 2月23日(土)を予定		冬季休業 12月28日(月)~1月5日(火) 日頃はスタジオをご利用いただき誠にありがとうございます。お陰様で5年目に入りました。コロナ禍が治まり、皆様にとって良い年になりますように。本年もどうぞよろしく願い申し上げます。				
4 (冬季研修参加)	5 (冬季研修参加)	6 10:00-11:15 姿勢調整ヨガ ユウコ	7 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	8 10:00-11:15 骨盤ヨガ サキ 19:30-21:00 ベリーダンス Ayako	9 (休業日)	10 9:00-10:30 新年太陽礼拝 ユウコ 11:45-12:45 新年太陽礼拝 ユウコ 13:45-15:00 日曜の姿勢調整ヨガ ユウコ
11 成人の日 10:00-11:15 新年ヨガと10分瞑想 ユウコ 13:30-14:45 アシュタンガヨガ ユカ.H	12 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	13 ●新月 10:00-11:15 美体幹ピラティス アツコ 19:00-20:15 新月瞑想会 ユウコ	14 10:30-11:45 アロマディープリラックスタイム ナツキ 13:30-15:00 プライベートレッスン ユウコ	15 19:30-21:00 ベリーダンス Ayako	16 9:00-10:00 体幹力UPピラティス ジュン 9:00-10:30 zoom ヨガと10分瞑想 ユウコ レッスン	17 9:00-10:15 骨盤ヨガ サキ 10:45-12:00 骨盤ヨガ サキ
18 (外部事業)	19 10:30-11:45 姿勢調整ヨガ ユウコ 13:30-14:45 ゆるめるヨガ ユウコ	20 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	21 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	22 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	23 (休業日)	24 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 日曜の姿勢調整ヨガ ユウコ
25 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	26 10:00-11:15 リラックスヨガ ユカ.S	27 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	28 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	29 ○満月 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 ベリーダンス Ayako	30 9:00-10:00 体幹力UPピラティス ジュン 19:30-21:00 zoom ヨガと10分瞑想 ユウコ レッスン	31 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