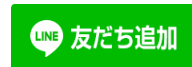


ご予約お問合せはWEB,LINE,またはお電話で  
 WEB: “**ヨガ ブルーコスモス**”で検索  
 TEL: 090-8536-7671(スタジオ代表)※ショートメールOK!



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。



どんな時でも自分らしく生きる  
**2021年 4月 ヨガスタジオ ブルーコスモス**



(2021年3月26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。

今月のピックアップ

ピラティスクラス

ヨガと比べると、トレーニング的な要素が高め。ゴムチューブなどを使用して、「体のどの筋肉に効いているのか」をしっかりと感じながら行います。土曜日の“**体感力UPピラティス**”は男性IRジュン先生が担当。トレイルランもされており、アスリートのな体づくりに興味のある方や男性の方にもおすすめです。(4/24)

水曜日の“**美体幹ピラティス**”のアツコ先生は長年のバレエ経験者。美しい身のこなしに注目!!

(4/7,21)ヨガのポーズを取る時に、違う角度から体を感じられ生かせるところに興味を持たれる方も☆

4月のアロマヨガ

「**グレープフルーツ**」をベースにブレンド:4月22日(木)

キーワードは「**楽観性、幸福感**」です。

抗ウイルスやむくみをとる作用、リラックスさせながらも元気をもたらす働きがあるとされています。変化の多い4月を楽しく乗りきれのお手伝いができたらと思っています。皆さまのご参加をお待ちしております。(講師: ナツキ)

月	火	水	木	金	土	日	
29 ○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	30 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	31 (スタジオ休業日)	1 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	2 19:00-20:30 ベリーダンス Ayako	3 (スタジオ休業日)	4 10:00-11:15 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	
5 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	6 10:30-11:45 姿勢調整ヨガ ユウコ	7 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	8 10:30-11:45 姿勢調整ヨガ ユウコ 13:30-14:45 姿勢調整ヨガ ユウコ	9 10:00-11:15 骨盤ヨガ サキ 19:00-20:30 ベリーダンス Ayako	10 9:00-10:30 zoom レッスン ヨガと10分瞑想 ユウコ	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 13:30-14:45 日曜の姿勢調整ヨガ ユウコ	
12 ●新 10:30-11:45 姿勢調整ヨガ ユウコ 18:30-19:45 新月瞑想会 ユウコ	13 10:00-11:15 リラクソヨガ ユカ.S 13:30-14:45 ゆるめるヨガ ユウコ	14 10:00-11:15 骨盤ヨガ サキ 19:00-20:15 夜の姿勢調整ヨガ ユウコ	15 10:00-11:15 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	16 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 19:00-20:30 ベリーダンス Ayako	17 (スタジオ休業日)	18 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	
19 (研修参加)	20 13:30-14:45 ゆるめるヨガ ユウコ	21 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	22 10:30-11:45 アロマディーツリラックスヨガ ナツキ 13:30-15:00 プライベートレッスン ユウコ	23 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 19:00-20:30 ベリーダンス Ayako	24 9:00-10:00 体幹力UPピラティス ジュン 19:30-21:00 zoom レッスン ヨガと10分瞑想 ユウコ	25 9:00-10:15 骨盤ヨガ サキ 10:45-12:00 骨盤ヨガ サキ 13:30-15:00 アシュタンガヨガ ユカ.H	
26 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	27 ○満月 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	28 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	29 昭和の日 10:00-11:15 ヨガと10分瞑想 ユウコ 13:30-14:45 姿勢調整ヨガ ユウコ	30 (スタジオ休業日)	1	2	
						5月のご予約受付開始& スケジュール発表は 4月22日(木)を予定	