

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。



2021年 **5月** **ヨガスタジオブルーコスモス**



(2021年4月27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。

スタジオ4周年記念イベント

第3回 新緑のお寺ヨガ “呼吸の大切さを感じる”

場所: 宝積寺 (ほうしゃくじ: 通称 宝寺) 山崎駅から徒歩10分。途中息が切れるほどの坂道。駐車場がありますのでお車の来場可能。

内容: 90分のヨガ。オープニングとクローズング(5分くらいの瞑想含む)計45分: ユウコ (姿勢調整ヨガ他担当)。

間の45分“目覚めのフロー”: サキ(骨盤ヨガクラス担当)

閻魔堂、本殿等の拝観とJR山崎駅前カフェ タビタビさんのお弁当(土日限定“里芋コロッケ弁当を予定”)付き。

料金: 2,800円(税込) 定員: 8名様 持ち物: お持ちの方はヨガマット、タオル、飲み物 ※マットレンタルご相談ください

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 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 (スタジオ休業日)	2 (スタジオ休業日)
3 憲法記念日 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	4 みどりの日 10:00-11:15 ヨガと10分瞑想 ユウコ	5 こどもの日 (スタジオ休業日)	6 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	7 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 開催時間調整中 ベリーダンス Ayako	8 9:00-10:00 体幹力UPピラティス ジュン 9:00-10:30 zoom レッスン ヨガと10分瞑想 ユウコ	9 10:00-11:15 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
10 (外部事業)	11 (外部事業)	12 ●新月 10:00-11:15 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 姿勢調整ヨガ ユウコ 13:30-14:45 姿勢調整ヨガ ユウコ	14 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	15 (スタジオ休業日)	16 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
17 (研修参加)	18 13:30-14:45 ゆるめるヨガ ユウコ	19 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	20 10:30-11:45 アロマディープリラックヨガ ナツキ	21 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 19:00-20:30 ベリーダンス Ayako	22 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	23 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
24 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	25 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	26 ○満月 10:00-11:15 美体幹ピラティス アツコ 19:00-20:15 夜の骨盤ヨガ(デモクラス) モトコ	27 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	28 10:00-11:30 プライベートレッスン ユウコ	29 (スタジオ休業日)	30 10:00-12:00 第3回 新緑のお寺ヨガ 【於: 宝積寺(宝寺)】 ※詳細はホームページを ご覧ください
31 10:00-11:15 リラックヨガ ユカ.S 13:30-15:00 プライベートレッスン ユウコ	6月のご予約受付開始&スケジュール発表は 5月23日(日)を予定					