

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 **7月**

心身を調え美しく生きる  
**ヨガスタジオ ブルーコスモス**



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!

(2021年6月26日改訂版)

※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。

“夜骨”しませんか? 「夜の骨盤ヨガ」

7月14日(水)19:00-20:15 (担当: モトコ)

先月から始めました、「夜の骨盤ヨガ」。しっかりしたポーズを取りつつも、最後には心身ともにすっきり。一日の終わりをヨガで締めくくるのもおすすめです。夜、外に出るのも気持ち良い季節です。「夜の姿勢調整ヨガ」も開催しております。

「ゆるめるヨガ」…体力に自信の無い方、動かしぶらいたところがあるけれど心身を調えたい方。

ヨガは体が元よく動かせないと出来ないものではありません。どんな状況でも、心身を調え自分らしく生きていくための知恵です。ヨーガ療法のポーズも取り入れながら、ご自身の可能性を探っていきます。

7月のアロマヨガ

「ラベンダーアングスティフォリア」をベースにブレンド:7月1日(木),20日(火)

キーワードは「内なる平和」です。自律神経を整えるのを手助けしたり、高い殺菌力を兼ね備えたりと様々な力を持ち、万能薬と言われます。

ラテン語の学名「洗う」という言葉にぴったりの爽やかなブレンドで、お待ちしております。(ナツキ)

| 月   | 火  | 水   | 木   | 金  | 土   | 日  |
|---|--|---|---|--|---|--|
| 28<br>10:00-11:15<br>リラックスヨガ<br>ユカ.S<br>13:30-15:00<br>アシュタンガヨガ<br>ユカ.H   | 29<br>13:30-14:45<br>ゆるめるヨガ<br>ユウコ<br>18:45-20:00<br>夜の姿勢調整ヨガ<br>ユウコ | 30<br>10:00-11:15<br>美体幹ピラティス<br>アツコ                                  | 1<br>10:30-11:45<br>アロマディープリラクヨガ<br>ナツキ   | 2<br>9:00-10:15<br>姿勢調整ヨガ<br>ユウコ<br>11:00-12:15<br>姿勢調整ヨガ<br>ユウコ<br>19:00-20:00<br>ベリーダンス<br>Ayako | 3<br>9:00-10:15<br>姿勢調整ヨガ<br>ユウコ  | 4<br>9:00-10:15<br>筋力UPフローヨガ<br>ユウコ<br>11:00-12:15<br>日曜の姿勢調整ヨガ<br>ユウコ<br>13:30-14:45<br>ゆるめるヨガ<br>ユウコ     |
| 5<br>9:00-10:15<br>姿勢調整ヨガ<br>ユウコ<br>11:00-12:15<br>姿勢調整ヨガ<br>ユウコ<br>13:30-14:45<br>ゆるめるヨガ<br>ユウコ  | 6<br>10:00-11:15<br>ゆるめるヨガ<br>ユウコ                                    | 7<br>10:00-11:15<br>骨盤ヨガ<br>サキ<br>19:00-20:15<br>夜の姿勢調整ヨガ<br>ユウコ      | 8<br>10:30-11:45<br>姿勢調整ヨガ<br>ユウコ<br>13:30-14:45<br>姿勢調整ヨガ<br>ユウコ<br>16:30-18:00<br>プライベートレッスン<br>ユウコ                                   | 9  | 10 ●新月<br>18:45-20:00<br>新月瞑想会<br>ユウコ   | 11<br>9:00-10:15<br>筋力UPフローヨガ<br>ユウコ<br>11:00-12:15<br>日曜の姿勢調整ヨガ<br>ユウコ<br>13:30-14:45<br>日曜の姿勢調整ヨガ<br>ユウコ |
| 12<br>9:00-10:15<br>姿勢調整ヨガ<br>ユウコ<br>11:00-12:15<br>姿勢調整ヨガ<br>ユウコ<br>13:30-14:45<br>ゆるめるヨガ<br>ユウコ   | 13<br>10:00-11:15<br>リラックスヨガ<br>ユカ.S                                 | 14<br>10:00-11:15<br>美体幹ピラティス<br>アツコ<br>19:00-20:15<br>夜の骨盤ヨガ<br>モトコ  | 15<br>10:30-11:45<br>姿勢調整ヨガ<br>ユウコ<br>13:30-15:00<br>プライベートレッスン<br>ユウコ<br>16:30-18:00<br>プライベートレッスン<br>ユウコ                              | 16<br>19:00-20:00<br>ベリーダンス<br>Ayako   | 17<br>9:00-10:15<br>姿勢調整ヨガ<br>ユウコ<br>11:00-12:15<br>ヨガと10分瞑想<br>ユウコ<br>13:30-15:00<br>プライベートレッスン<br>ユウコ | 18<br>9:00-10:15<br>日曜の姿勢調整ヨガ<br>ユウコ<br>11:00-12:15<br>日曜の姿勢調整ヨガ<br>ユウコ                                    |
| 19<br>13:30-15:00<br>アシュタンガヨガ<br>ユカ.H   | 20<br>10:30-11:45<br>アロマディープリラクヨガ<br>ナツキ                             | 21<br>10:00-11:15<br>筋力UPフローヨガ<br>ユウコ<br>13:30-14:45<br>ゆるめるヨガ<br>ユウコ | 22 海の日<br>9:00-10:15<br>姿勢調整ヨガ<br>ユウコ<br>11:00-12:15<br>姿勢調整ヨガ<br>ユウコ<br>13:30-14:45<br>ゆるめるヨガ<br>ユウコ<br>19:00-20:15<br>夜の姿勢調整ヨガ<br>ユウコ | 23 スポーツの日<br>10:00-11:15<br>チェアヨガと健康体操<br>ユウコ※シニアの方向け<br>13:30-15:00<br>プライベートレッスン<br>ユウコ          | 24 ○満月<br>(スタジオ休業日)   | 25<br>9:00-10:15<br>骨盤ヨガ<br>サキ<br>10:45-12:00<br>骨盤ヨガ<br>サキ  |
| 26<br>9:00-10:15<br>姿勢調整ヨガ<br>ユウコ<br>11:00-12:15<br>姿勢調整ヨガ<br>ユウコ<br>13:30-15:00<br>プライベートレッスン<br>ユウコ<br>16:30-18:00<br>プライベートレッスン<br>ユウコ | 27<br>10:00-11:15<br>リラックスヨガ<br>ユカ.S<br>13:30-14:45<br>ゆるめるヨガ<br>ユウコ | 28<br>10:00-11:15<br>美体幹ピラティス<br>アツコ                                  | 29<br>9:00-10:15<br>姿勢調整ヨガ<br>ユウコ<br>11:00-12:15<br>姿勢調整ヨガ<br>ユウコ<br>13:30-15:00<br>プライベートレッスン<br>ユウコ<br>19:00-20:15<br>夜の姿勢調整ヨガ<br>ユウコ | 30<br>13:30-15:00<br>プライベートレッスン<br>ユウコ<br>19:00-20:00<br>ベリーダンス<br>Ayako                           | 31<br>19:30-21:00<br>zoom<br>レッスン ヨガと10分瞑想<br>ユウコ   | 8月の<br>ご予約受付開始<br>&スケジュール<br>発表は<br>7月24日(土)<br>を予定  |