

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



「姿勢に自信を持って生きる」

2021年10月 ヨガスタジオ ブルーコスモス

2021年9月23日発行

スタジオリニューアルでスペースが広がります。定員4名様に増え、予約が取りやすくなります。



※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。

秋のお寺ヨガ 於:宝積寺(宝寺)

10/10(日) 午前の部 10:00-11:30 午後の部 13:30-15:00

各回定員8名様で開催致します。秋の一日を山の上のお寺で気持ち良く過ごしませんか。

閻魔堂や本堂の拝観付きです。詳細は予約サイトをご覧ください。

会員様以外のご参加も歓迎致します。皆様のご予約をお待ちしております。(ゆっこ)

※緊急事態宣言が出された場合は中止とさせていただきます

10月のアロマヨガ

「ローレル」をベースにブレンド

10月28日(木)10:30-11:45

月桂樹とも呼ばれ、勝利と栄光の象徴でもあります。免疫調整が期待される1.8シネオールを多く含むだけでなく、鎮痛や自律神経を整える成分も含み、幅広い力を持つと言われるアロマです。秋に沸き起こりやすい悲しい気持ちを、清々しい勇気に優しく変えるような香りです。深い呼吸でローレルの力を取り込めるようお待ちしております。(ナツキ)

月	火	水	木	金	土	日
27 9:15-10:30 姿勢調整ヨガ ゆっこ 11:15-12:30 姿勢調整ヨガ ゆっこ 13:30-15:00 プライベートレッスン ゆっこ	28 10:00-11:15 リラックスヨガ ユカ.S 13:30-14:45 ゆるめるヨガ ゆっこ	29 10:00-11:15 姿勢調整ヨガ ゆっこ 19:00-20:15 夜の骨盤ヨガ モトコ	30 9:15-10:30 姿勢調整ヨガ ゆっこ 11:15-12:30 姿勢調整ヨガ ゆっこ 13:30-15:00 プライベートレッスン ゆっこ	11月のご予約受付開始&スケジュール発表は 10月23日(土)を予定		
4	10/1(金)~15(金)スタジオ改修工事のため 休業とさせていただきます ご不便をおかけ致しますが、気持ちを新たにリニューアルオープン致します。 これからもどうぞよろしくお願い致します。			8	9	10 秋のお寺ヨガ 於:宝積寺(宝寺) ※各回定員8名様 午前の部 10:00-11:30 カフェ タビタビさん お弁当付き 午後の部 13:30-15:00 季節のお菓子付き
11	12	13 ●新月	14	15	16 9:15-10:30 姿勢調整ヨガ ゆっこ 11:15-12:30 ヨガと10分瞑想 ゆっこ	17 9:15-10:30 筋力UPフローヨガ ゆっこ 11:15-12:30 日曜の姿勢調整ヨガ ゆっこ 13:30-14:45 日曜の姿勢調整ヨガ ゆっこ
18 18:30-19:45 パルジャンダンス Ayako	19 13:30-14:45 ゆるめるヨガ ゆっこ 19:00-20:15 夜の姿勢調整ヨガ ゆっこ	20 ○満月 10:00-11:15 美体幹ピラティス アツコ	21 9:15-10:30 姿勢調整ヨガ ゆっこ 11:15-12:30 姿勢調整ヨガ ゆっこ 13:30-15:00 プライベートレッスン ゆっこ	22 19:00-20:15 パリーダンス Ayako	23 10:00-11:15 美姿勢ピラティス ミホコ	24 9:15-10:30 筋力UPフローヨガ ゆっこ 11:15-12:30 日曜の姿勢調整ヨガ ゆっこ 13:30-14:45 ゆるめるヨガ ゆっこ
25 9:15-10:30 姿勢調整ヨガ ゆっこ 11:15-12:30 姿勢調整ヨガ ゆっこ 13:30-15:00 アシュタンガヨガ ユカ.H 18:30-19:45 パルジャンダンス Ayako	26 10:00-11:15 リラックスヨガ ユカ.S 13:30-14:45 ゆるめるヨガ ゆっこ	27 10:00-11:15 姿勢調整ヨガ ゆっこ 19:00-20:15 夜の骨盤ヨガ モトコ	28 10:30-11:45 アロマティエープリラクソヨガ ナツキ 13:30-14:45 チエアヨガと健康体操 ゆっこ※シニアの方向け 16:30-18:00 プライベートレッスン ゆっこ	29 10:30-11:45 姿勢調整ヨガ ゆっこ 13:30-14:45 ゆるめるヨガ ゆっこ 19:00-20:15 パリーダンス Ayako	30 9:15-10:30 姿勢調整ヨガ ゆっこ 11:15-12:30 ヨガと10分瞑想 ゆっこ 19:30-21:00 zoom レッスン ヨガと10分瞑想 ゆっこ	31 9:15-10:30 筋力UPフローヨガ ゆっこ 11:15-12:30 日曜の姿勢調整ヨガ ゆっこ 13:30-14:45 日曜の姿勢調整ヨガ ゆっこ