

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



5周年感謝★全クラスハーブティープレゼント★

2021年11月24日発行



2021年 12月 ヨガスタジオ ブルーコスモス



【定員4名様(ダンスクラス5名様)で開催】スタジオリニューアルでスペースが広がりました。

※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。

お知らせ①

クラスタイトルをリニューアル致します

※運動強度他大きく変わりません

姿勢調整ヨガ(日曜、夜含む)⇒ハタヨガベーシック

ゆるめるヨガ⇒マインドフルネスヨガ

筋力UPフローヨガ⇒パワーヨガ

リンパフローヨガ⇒フローヨガ

アロマディープリラクソスヨガ⇒アロマフローヨガ

ヨガと10分瞑想⇒呼吸と瞑想

～詳細はホームページ等に記載致します～

お知らせ②

チケット半分クラス登場!

気軽に参加していただけるクラスを…と考え下記クラスは、チケット半分の設定に致します。

具体的には、チケットの半分にミシン目を入れます。(既にお持ちの方のチケットは半分のところでミシン目が入っていませんが、その場合は半分に切り取らせていただきます)

◎新月瞑想会、呼吸と瞑想等各種瞑想で60分のクラス。料金は通常クラスの半額と致します。

◎ZOOM同時配信クラス。スタジオのリアルクラスを同時配信という形のクラスです。12月は初のZOOM同時配信のため、ZOOM受講はデモクラス(無料)として開催致します。今後ZOOM同時配信クラスを増やしてまいります。

お知らせ③

生活の中に瞑想を…

◎60分クラス ◎チケット半分 ◎ZOOM同時配信

とし、思い立った時気構えずに参加していただける瞑想クラスを開催できればと思います。

自分でできそう。でも、やっぱり習った方が良いのかな。

もちろん瞑想を習慣にしたい方、深めたい方も。ご参加お待ちしております。

月	火	水	木	金	土	日
29 10:30-12:00 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-15:00 アシュタガヨガ ユカ.H 18:30-19:45 ペルシャダンス Ayako	30 10:00-11:30 リラクソスヨガ yuka.S 13:30-15:00 ゆるめるヨガ ゆうこ 19:00-20:30 ハタヨガベーシック ゆうこ	1 (スタジオ休業日)	2 10:00-11:30 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-15:00 フローヨガ ゆうこ	3 13:30-15:00 マインドフルネスヨガ ゆうこ 19:00-20:15 ベリーダンス Ayako	4 ●新月 (スタジオ休業日)	5 10:30-12:00 フローヨガ ゆうこ 13:30-15:00 ハタヨガベーシック ゆうこ 19:00-20:00 新月一日後瞑想会 zoom ゆうこ 同時
6 10:30-12:00 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-15:00 マインドフルネスヨガ ゆうこ 18:30-19:45 ペルシャダンス Ayako	7 10:30-12:00 アロマフローヨガ ナツキ	8 13:30-15:00 マインドフルネスヨガ ゆうこ 19:00-20:30 ハタヨガベーシック ゆうこ	9 10:00-11:30 フローヨガ ゆうこ 13:30-15:00 ハタヨガベーシック ゆうこ 16:30-18:00 プライベートレッスン ゆうこ	10 13:30-15:00 フローヨガ ゆうこ 19:00-20:15 ベリーダンス Ayako	11 10:00-11:15 美姿勢ピラティス mihoko	12 10:30-12:00 パワーヨガ ゆうこ 13:30-15:00 フローヨガ ゆうこ
13 18:30-19:45 ペルシャダンス Ayako	14 10:00-11:30 リラクソスヨガ yuka.S 13:30-15:00 マインドフルネスヨガ ゆうこ	15 10:00-11:30 美体幹ピラティス アツコ 19:00-20:30 夜の骨盤ヨガ もとこ	16 10:00-11:30 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-15:00 プライベートレッスン ゆうこ	17 13:30-15:00 マインドフルネスヨガ ゆうこ 19:00-20:15 ベリーダンス Ayako	18 14:00-15:30 アロマフローヨガ ナツキ	19 ○満月 10:30-12:00 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-15:00 マインドフルネスヨガ ゆうこ 16:30-17:30 呼吸と瞑想 zoom ゆうこ 同時
20 10:30-12:00 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-15:00 マインドフルネスヨガ ゆうこ 19:00-20:30 イベントクラス Ayako	21 (スタジオ休業日) “美しい姿勢を作る 大人のバレエ” ※詳細は予約サイト をご覧ください	22 10:00-11:30 ピラティス特別クラス アツコ 19:00-20:30 フローヨガ ゆうこ	23 10:30-12:00 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-15:00 チェアヨガと健康体操 ゆうこ※シニアの方向け 16:30-18:00 プライベートレッスン ゆうこ	24 13:30-15:00 フローヨガ ゆうこ 19:00-20:15 ベリーダンス Ayako	25 14:00-15:30 ★クリスマス瞑想会★ ゆうこ 19:00-20:30 zoom のみ ヨガと10分瞑想 ゆうこ	26 9:30-10:45 骨盤ヨガ 代行 もとこ 11:15-12:30 骨盤ヨガ 代行 もとこ
27 10:30-12:00 フローヨガ ゆうこ 13:30-15:00 プライベートレッスン ゆうこ	28 10:00-11:30 リラクソスヨガ yuka.S 13:30-15:00 マインドフルネスヨガ ゆうこ 19:00-20:30 ハタヨガベーシック ゆうこ	29 30 31 冬季休業 12月29日(水)~2022年1月2日(日) 本年もお世話になりありがとうございました。 どうぞ良いお年をお迎えください。		1 2 1月のご予約受付開始&スケジュール発表は 12月22日(水)を予定		