

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12月22日発行



★新しい年。心身を整え、清々しいスタートを★

2022年 1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。



新年太陽礼拝18回

1月4日(火)18:30-20:00,1月9日(日) 10:00-11:30

パワーヨガ(旧:筋力アップフローヨガ)の新年特別バージョンです。

ウォーミングアップでしっかり体を温めた後、太陽礼拝を18回(右左1セット×9セット)行います。心をごめて18回。年末年始に“太陽礼拝108回”というイベントが行われたりしますが、108回とは18回×6という数になります。新年にふさわしい時間を過ごしていただけるような内容でお届け致します。ふるってご参加下さい。(ゆうこ)

1月のアロマヨガ

「ティートゥリー」をベースにブレンド

1月18日(火)10:30-12:00,29日(土)14:00-15:30

抗菌・抗ウイルス効果に加え、免疫や神経を高めるといった感染症予防の働きがあるといわれています。また血液やリンパの流れをよくすることで、寒い季節にぴったりのです。皆様のご参加お待ちしております。(ナツキ)

月	火	水	木	金	土	日	
27	28 10:00-11:30 リラックスヨガ 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 1 2	冬季休業 12月29日(水)~2022年1月2日(日) 日頃はスタジオをご利用いただき誠にありがとうございます。お陰様で6年目に入りました。皆様にとって良い年になりますように。本年もどうぞよろしく願い申し上げます。			2月のご予約受付開始 & スケジュール発表は 1月22日(土) を予定	
3 ●新月 18:30-19:30 新月瞑想会 ゆうこ	4 18:30-20:00 新年太陽礼拝 ゆうこ	5 (スタジオ休業日)	6 10:30-12:00 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-15:00 ハタヨガベーシック ゆうこ	7 10:30-12:00 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-15:00 フローヨガ ゆうこ 19:00-20:15 ベリーダンス Ayako	8 (スタジオ休業日)	9 10:00-11:30 新年太陽礼拝 ゆうこ 13:30-15:00 ハタヨガベーシック ゆうこ	
10 成人の日 10:30-11:30 新年ヨガと10分瞑想 ゆうこ 13:30-15:00 アシタンガヨガ ユカ.H 18:30-19:45 ベルシャンドダンス Ayako	11 10:00-11:30 リラックスヨガ yuka.S	12 10:00-11:30 美体幹ピラティス atsuko 13:30-15:00 マインドフルネスヨガ ゆうこ	13 (スケジュール調整中) ※決まり次第 お知らせ致します	14 (スケジュール調整中) ※決まり次第 お知らせ致します 19:00-20:15 ベリーダンス Ayako	15 10:00-11:15 美姿勢ピラティス mihoko 14:00-15:00 ヨガと10分瞑想 ゆうこ	16 9:30-10:45 骨盤ヨガ サキ 11:15-12:30 骨盤ヨガ サキ	
17 18:30-19:45 ベルシャンドダンス Ayako	18 ○満月 10:30-12:00 アロマフローヨガ ナツキ 13:30-15:00 プライベートレッスン ゆうこ	19 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	20 10:00-11:30 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	21 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	22 14:00-15:30 骨盤ヨガ もとこ	23 10:30-12:00 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-15:00 フローヨガ ゆうこ	
24 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 ベルシャンドダンス Ayako	25 10:00-11:30 リラックスヨガ yuka.S	26 10:00-11:30 美体幹ピラティス atsuko 13:30-15:00 プライベートレッスン ゆうこ 19:00-20:30 フローヨガ ゆうこ	27 10:30-12:00 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	28 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 19:00-20:15 ベリーダンス Ayako	29 10:30-12:00 パワーヨガ ゆうこ 14:00-15:30 アロマフローヨガ ナツキ 19:00-20:30 zoomのみ ヨガと10分瞑想 ゆうこ	30 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	
31 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 ベルシャンドダンス Ayako	クラスタイトル12月からリニューアル ※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						

チケット半分クラス

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。チケットの半分にミシン目を入れました。(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、ヨガと10分瞑想等各種瞑想で60分のクラス。

料金を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。