

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1~3回程度スタジオからの情報も届きます。

2022年4月24日



★“自分メンテナンス”で心身を健やかに★

2022年 5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】

※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。



新月瞑想会 於：宝積寺(通称 宝寺) 5/1(日)18:30-20:00

◎料金：チケット1枚または3,000円(税込) ◎ハーブティーのお土産&御朱印拝受 込み

◎持ち物：飲み物、タオル※ヨガマットは使用しません ◎定員：10名様

できるだけ身軽にご参加いただきたいと思います。ヨガマットを使わない動きで体をほぐし、30分の瞑想を楽しんでいただければと存じます。(瞑想の時間は、10分、15分、20分、30分と選んで座っていただきます)下がゆったりと座りやすい服装であれば、お着替えなしでご参加いただける内容を考えています。(もちろん、着替えていただいても大丈夫です。)

“慈悲の瞑想”も行い幸せを願うひと時にできればと思っています。瞑想会が初めての方、あまり経験がない方もご興味がありましたらご参加お待ちしております。(ゆうこ)

第3回 新緑のお寺ヨガ “呼吸の大切さを感じる”

於：宝積寺(ほうしゃくじ：通称 宝寺)

5/22(日)10:00-12:00

山崎駅から徒歩10分。駐車場がありますのでお車での来場可能。

◎料金：3,000円(税込) またはチケット1枚+差額分(100~500円)

◎内容：90分のヨガ※閻魔堂、本殿等の拝観とJR山崎駅前カフェ タピタピさんのお弁当(土日限定“里芋コロッケ弁当を予定”)付。

◎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 ◎定員：8名様 ※詳細はホームページへ

※会員様以外でもご興味のある方、お気軽にお問合せください

月	火	水	木	金	土	日	
25 10:30-12:00 ゆるめるヨガ ゆうこ 13:30-15:00 ハタヨガベーシック ゆうこ 18:45-20:00 ペルシャダンス Ayako	26 10:00-11:30 リラックスヨガ yuka.S 13:30-15:00 ゆるめるヨガ ゆうこ 16:30-18:00 プライベートレッスン ゆうこ	27 10:00-11:30 美体幹ピラティス atsuko	28 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 19:00-20:30 ハタヨガベーシック ゆうこ	29 昭和の日 10:30-12:00 アロマフローヨガ ナツキ 13:30-15:00 ヨガと10分瞑想 ゆうこ	30 10:00-11:30 マタニティヨガ ゆうこ	1 ●新月 於：宝積寺(宝寺) 新月瞑想会 18:30-20:00 ※定員10名様	
2 10:30-12:00 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-15:00 ゆるめるヨガ ゆうこ 18:45-20:00 ペルシャダンス Ayako	3 憲法記念日 (スタジオ休業日)	4 みどりの日 10:00-11:30 美体幹ピラティス atsuko	5 こどもの日 10:30-12:00 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-15:00 ゆるめるヨガ ゆうこ 16:30-18:00 プライベートレッスン ゆうこ	6 (スタジオ休業日)	7 10:00-11:15 美姿勢ピラティス mihoko 14:00-15:30 アロマフローヨガ ナツキ	8 10:30-12:00 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-15:00 ゆるめるヨガ ゆうこ 16:30-18:00 プライベート ゆうこ	
9 10:30-12:00 ハタヨガベーシック ゆうこ 18:45-20:00 ペルシャダンス Ayako	10 大山崎十日市 10:00-11:30 リラックスヨガ yuka.S	11 (スタジオ休業日)	12 10:00-11:30 美体幹ピラティス atsuko 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	13 大山崎十日市 10:30-12:00 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-15:00 ゆるめるヨガ ゆうこ 19:00-20:15 ベリーダンス Ayako	14 10:00-11:30 マタニティヨガ ゆうこ オンライン Zoom 14:30-16:00 プライベート ゆうこ	15 9:30-10:45 骨盤ヨガ サキ 11:15-12:30 骨盤ヨガ サキ	
16 ○満月 10:30-12:00 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-15:00 【満月】ヨガと10分瞑想 ゆうこ 18:45-20:00 ペルシャダンス Ayako	17 (スタジオ休業日)	18 10:00-11:30 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-15:00 ゆるめるヨガ ゆうこ	19 10:30-12:00 ハタヨガベーシック ゆうこ 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	20 (ヨガ療法学会参加) 19:00-20:15 ベリーダンス Ayako	21 10:00-11:15 美姿勢ピラティス mihoko	22 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	
23 18:45-20:00 ペルシャダンス Ayako	24 10:00-11:30 リラックスヨガ yuka.S	25 10:00-11:30 美体幹ピラティス atsuko 19:00-20:30 夜の骨盤ヨガ もところ	26 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 16:30-18:00 プライベートレッスン ゆうこ	27 10:30-12:00 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-15:00 ゆるめるヨガ ゆうこ 19:00-20:15 ベリーダンス Ayako	28 10:00-11:30 マタニティヨガ ゆうこ 14:00-15:30 アロマフローヨガ ナツキ	29 10:30-12:00 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-15:00 アシュタンガヨガ ユカ.H	
30 ●新月 13:30-15:00 ゆるめるヨガ ゆうこ 19:00-20:30 新月瞑想会 ゆうこ	31 (スタジオ休業日)	5月のアロマフローヨガ 「ベルガモット」をベースにブレンド：7日(土)、28日(土)14:00-15:30 柑橘類の果皮から抽出したフレッシュさを含む優しい香りです。高ぶった神経を鎮めたり、落ち込んだ心を元気にさせたり、精神や心のバランスを取り戻す効果があると言われます。 変化が多く心が揺れるこの時期に、アロマヨガを心身の調整にご活用していただければありがたいです。 皆様のご参加をお待ちしております。(ナツキ)				6月のご予約 受付開始& スケジュール発表は 5月24日(火) を予定	