

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。



★“自分メンテナンス”で心身を健やかに★

2022年6月1日

2022年 6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)のセミプライベートレッスン】

※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。



**6月は全クラス
 ハーブティーお一つプレゼント☆**
 お好きなヨガティーを一つ(ティーパック)プレゼント致します。
 期間中何度でも。
 梅雨に入りますが、体を気持ち良く動かして元気に乗り切りましょう!

6月のアロマフロ-ヨガ
「グレープフルーツ」をベースにブレンド: 18日(土)14:00-15:30
 抗ウイルスやむくみをとる作用、リラックスさせながらも元気をもたらす働きがあると言われて
 います。うっとり梅雨の季節に、気持ちを明るく元気にしてくれる香り、お待ち
 しております。(ナツキ)

月	火	水	木	金	土	日
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)	1 (スタジオ休業日)	2 10:30-11:45 姿勢調整ヨガ ゆうこ 13:30-15:00 プライベートレッスン ゆうこ	3 13:30-14:45 ゆるめるヨガ ゆうこ 19:00-20:15 ベリーダンス Ayako	4 10:00-11:15 美姿勢ピラティス mihoko	5 9:15-10:30 月礼拝フロ-ヨガ ゆうこ 11:15-12:30 日曜の姿勢調整ヨガ ゆうこ 13:30-14:45 ゆるめるヨガ ゆうこ
6 10:30-11:45 姿勢調整ヨガ ゆうこ 13:30-14:45 ゆるめるヨガ ゆうこ 18:45-20:00 ベルシャンダンス Ayako	7 (スタジオ休業日)	8 10:30-11:45 ハタヨガベーシック ゆうこ	9 9:15-10:30 月礼拝フロ-ヨガ ゆうこ 11:15-12:30 姿勢調整ヨガ ゆうこ 19:00-20:15 月礼拝フロ-ヨガ ゆうこ	10 大山崎十日市 10:30-11:45 姿勢調整ヨガ ゆうこ 13:30-14:45 ゆるめるヨガ ゆうこ 19:00-20:15 ベリーダンス Ayako	11 10:00-11:15 マタニティヨガ ゆうこ 14:30-16:00 オンライン プライベート zoom ゆうこ	12 10:30-11:45 日曜の姿勢調整ヨガ ゆうこ 13:30-14:45 月礼拝フロ-ヨガ ゆうこ 16:30-18:00 プライベートレッスン ゆうこ
13 10:30-11:45 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-14:45 ゆるめるヨガ ゆうこ 18:45-20:00 ベルシャンダンス Ayako	14 ○満月 (外部事業)	15 10:30-11:45 月礼拝フロ-ヨガ ゆうこ	16 10:30-11:45 姿勢調整ヨガ ゆうこ 13:30-14:45 ゆるめるヨガ ゆうこ 19:00-20:15 夜の姿勢調整ヨガ ゆうこ	17 13:30-14:45 姿勢調整ヨガ ゆうこ 19:00-20:15 ベリーダンス Ayako	18 10:00-11:15 美姿勢ピラティス mihoko 14:00-15:30 アロマフロ-ヨガ ナツキ	19 10:00-11:15 日曜の姿勢調整ヨガ ゆうこ 13:30-15:00 アシュタンガヨガ ユカ.H
20 (外部事業)	21 (夏至) (スタジオ休業日)	22 10:00-11:15 美体幹ピラティス atsuko	23 10:30-11:45 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-14:45 ゆるめるヨガ ゆうこ	24 9:15-10:30 月礼拝フロ-ヨガ ゆうこ 11:15-12:30 姿勢調整ヨガ 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 19:00-20:15 ベリーダンス Ayako	25 10:00-11:15 マタニティヨガ ゆうこ 14:00-15:15 リンパフロ-ヨガ ゆうこ	26 9:30-10:45 骨盤ヨガ サキ 11:15-12:30 骨盤ヨガ サキ
27 10:30-11:45 姿勢調整ヨガ ゆうこ 13:30-15:00 プライベートレッスン ゆうこ 18:45-20:00 ベルシャンダンス Ayako	28 10:00-11:30 リラックスヨガ yuka.S	29 ●新月 10:30-11:45 姿勢調整ヨガ ゆうこ 13:30-14:45 ゆるめるヨガ ゆうこ 19:00-20:15 新月瞑想会 ゆうこ	30 10:00-11:15 美体幹ピラティス atsuko 19:00-20:15 夜の骨盤ヨガ もとこ	7月のご予約受付開始& スケジュール発表は 6月22日(水)を予定		