

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8月11日

2022年 **8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。



8月のアロマフロヨーガ

「ラベンダー」と「ペパーミント」をベースにブレンド  
 27日(土)14:00-15:15

ラベンダーは、自律神経を整えるのを助けたり、心を静める作用があると言われて  
 います。ペパーミントは消化機能を高め、心を安定させる作用があると言われて  
 います。夏を乗りきる、爽快感のあるブレンドで、お待ちしております。(ナツキ)

お盆期間中 13日(土)他クラス開催致します

7月29日~8月4日にかけて、スタジオエアコン故障のため臨時休業となり申し訳ございません  
 でした。お盆期間中は13日以外営業しております。暑い日が続いておりますが、無理なく適度  
 に体を動かすことで疲労回復につながります。ふだんより少しゆっくりめのクラスに参加して  
 いても良いかもしれません。季節に合わせたヨガで夏を乗り切っていきましょう♪

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5 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	6 10:00-11:15 月礼拝フロヨーガ ゆうこ	7 9:15-10:30 リンパフロヨーガ ゆうこ 11:15-12:30 日曜の姿勢調整ヨガ ゆうこ 14:00-15:30 オンライン zoom プライベート ゆうこ
【エアコン故障のため臨時休業】無事治りました！						
8 10:15-11:30 月礼拝フロヨーガ ゆうこ 13:30-14:45 姿勢調整ヨガ ゆうこ 18:45-20:00 ペルシャダンス Ayako	9 (外部事業)	10 10:15-11:30 姿勢調整ヨガ ゆうこ 19:15-20:00 リンパフロヨーガ ゆうこ	11 山の日 10:15-11:30 姿勢調整ヨガ ゆうこ 14:00-15:15 リンパフロヨーガ ゆうこ	12 〇満月 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	13 (スタジオ休業日)	14 10:00-11:15 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 16:30-18:00 プライベートレッスン ゆうこ
15 10:30-11:45 ヨガと10分瞑想 ゆうこ 13:30-14:45 ゆるめるヨガ ゆうこ 18:45-20:00 ペルシャダンス Ayako	16 (スタジオ休業日)	17 10:00-11:15 美体幹ピラティス atsuko 19:15-20:30 夜の姿勢調整ヨガ ゆうこ	18 10:15-11:30 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	19 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	20 10:15-11:30 姿勢調整ヨガ ゆうこ 14:00-15:15 ヨガと10分瞑想 ゆうこ 16:30-18:00 プライベートレッスン ゆうこ	21 9:30-10:45 骨盤ヨガ もとこ 11:15-12:30 骨盤ヨガ もとこ
22 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 ペルシャダンス Ayako	23 (外部事業)	24 10:15-11:30 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 19:15-20:30 夜の姿勢調整ヨガ ゆうこ	25 10:00-11:15 美体幹ピラティス atsuko	26 10:30-11:45 姿勢調整ヨガ ゆうこ 13:30-14:45 リンパフロヨーガ ゆうこ 19:00-20:15 ベリーダンス Ayako	27 ●新月 10:00-11:15 マタニティヨガ ゆうこ 14:00-15:15 アロマフロヨーガ ナツキ 18:30-19:45 新月瞑想会 ゆうこ	28 9:15-10:30 ハタヨガベーシック ゆうこ 11:15-12:30 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
29 10:00-11:15 リラクソヨガ yuka.S	30 10:15-11:30 姿勢調整ヨガ ゆうこ 13:30-14:45 ゆるめるヨガ ゆうこ	31 10:00-11:15 美体幹ピラティス atsuko	9月のご予約受付開始&スケジュール発表は8月25日(木)を予定			