

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12月31日



★新しい年。心身を整え新しいスタートを★

# 2023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6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。



## 新年太陽礼拝18回

1月7日(土)10:15-11:30

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。心をこめて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)

## 今月のアロマヨガ 「オレンジスイート」をベースにブレンド

1月28日(土)14:00-15:15

キーワードは「幸福、喜び」です。免疫力を高め、抗ウイルス作用があると言われてます。新年度に多くの喜びや幸福をもたらすようなブレンドでお待ちしております。(ナツキ)

※ナツキ先生のアロマフローヨガは、ご事情により今月が最後となります。これまで素敵なクラスを本当にありがとうございました。

月	火	水	木	金	土	日
26 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 パルシャンドダンス Avako	27 19:00-20:15 夜の姿勢調整ヨガ ゆうこ	28 10:00-11:15 美体幹ピラティス atsuko	29 12月29日(木)~2023年1月3日(火) 冬季休業致します 旧年中は大変お世話になりました。 2023年もどうぞよろしくお願ひ致します。 bluecosmos	30	31	1
2	3	4 10:15-11:30 月礼拝フローヨガ ゆうこ 13:30-14:45 ゆるめるヨガ ゆうこ	5 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 19:00-20:15 夜の姿勢調整ヨガ 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 19:00-20:15 ベリーダンス Ayako	7 ○満月 10:15-11:30 新年太陽礼拝 ゆうこ	8 10:30-11:45 リンパフローヨガ ゆうこ 13:30-14:45 ゆるめるヨガ ゆうこ 15:15-16:45 オンラインzoom プライベート ゆうこ
9 ●成人の日 10:15-11:30 新年ヨガと10分瞑想 ゆうこ 13:30-15:00 アシュタンガヨガ ユカ.H 18:45-20:00 パルシャンドダンス Avako	10 ●大山崎十日市 10:00-11:15 アレンジ太陽礼拝 アヤコ	11 10:00-11:15 美体幹ピラティス atsuko	12 10:00-11:15 美体幹ピラティス atsuko 19:00-20:15 リンパフローヨガ ゆうこ	13 10:30-11:45 姿勢調整ヨガ ※ヒロコ 13:30-14:45 ゆるめるヨガ ※アヤコ 19:00-20:15 ベリーダンス Avako	14 10:30-11:45 新年ヨガと10分瞑想 ゆうこ 14:00-15:15 フレックス mikako	15 10:00-11:15 日曜の姿勢調整ヨガ ※ヒロコ 13:30-14:45 ゆるめるヨガ 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 18:45-20:00 パルシャンドダンス Avako	17 10:00-11:15 アレンジ太陽礼拝 アヤコ	18 10:15-11:30 リンパフローヨガ ゆうこ 13:30-14:45 ゆるめるヨガ ゆうこ	19 10:00-11:15 姿勢調整ヨガ ※ヒロコ 13:30-15:00 プライベートレッスン ゆうこ 19:00-20:15 夜の姿勢調整ヨガ ゆうこ	20 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 Avako	21 10:30-11:45 リンパフローヨガ ゆうこ	22 ●新月 10:00-11:15 骨盤ヨガ もとこ 13:30-14:45 日曜の姿勢調整ヨガ ゆうこ 18:30-19:45 新月瞑想会 ゆうこ
23 10:00-11:15 リラックスヨガ vuka.S 18:45-20:00 パルシャンドダンス Avako	24 10:00-11:15 アレンジ太陽礼拝 アヤコ	25 10:15-11:30 月礼拝フローヨガ ゆうこ 13:30-14:45 ゆるめるヨガ ゆうこ	26 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	27 10:00-11:15 美体幹ピラティス atsuko 13:30-14:45 ゆるめるヨガ ※アヤコ 19:00-20:15 ベリーダンス Ayako	28 10:30-11:45 ヨガと10分瞑想 ゆうこ 14:00-15:15 アロマフローヨガ ナツキ	29 10:30-11:45 日曜の姿勢調整ヨガ ゆうこ
30 (スタジオ休業日)	31 (スタジオ休業日)	2月のご予約受付開始&スケジュール発表は <b>1月20日(金)</b> を予定				

### 期限の過ぎたチケットの取り扱いについて

2月からスタジオ代表が竹内から千足先生へと引き継がれることになり、料金やチケット等も2月から新しい体系とさせていただきます。現在、有効期限の過ぎたチケットは、追加料金をお支払いいただきご利用いただけますが、期限を2023年1月29日(日)までとさせていただきます。一般的には、追加料金でご使用いただける期限を「有効期限からひと月以内」のように設定致しますが、新型コロナウイルス感染症に伴う諸事情で、思うようにスタジオに来られない方もいらっしゃるかと考え、有効期限の過ぎたチケットを追加料金のお支払いでご利用いただける期限を特に設けずまいりました。ですが2月から代表が変わるにあたり、現在発行されているチケットを清算する必要が出てまいりました。大変恐縮でございますが、ご理解いただけましたら幸いです。有効期限の過ぎたチケットをお持ちの方は、多くいらっしゃるかと存じますが、1月29日までの期限内にぜひクラスにご参加いただければと思います。