

4/28 日 ~ 5/5 日 GW 特別プログラム

発汗量小
初心者向け

発汗量中
初心者～経験者向

発汗量大
経験者・上級者向

オンラインヨガ
専用クラス

千葉スタジオ

1000-1115 01
夏の養生瞑想

心菜

1130-1245
癒しの
骨盤調整ヨガ
karen 03



1000-1115
FR ピラティス
森文代 04

1130-1245 アーサナ塾 森文代

03 癒しの骨盤調整ヨガ | karen
私達の上半身と下半身を繋ぐ骨盤。普段あまり意識して動かす事もなく、何気ない癖で歪んで凝り固まり、冷えや浮腫み、その他にも身体に様々な不調が出てきます。このクラスではゆっくりとポーズを丁寧に、心や身体、骨盤を整えていきます

04 FR ピラティス | 森文代
フォームローラーの不安定な形状を利用してコア・インナーマッスルを実感しながら、ヒト本来の機能的な動きを引き出します。

料理

4/28 日 1130-1330 心菜
今から備える
夏バテ防止の養生食

蜂蜜レモン茶/夏野菜の簡単カレー/オクラの卵スープ/緑豆のおしるこ/中華風ピクルス(試食)
材料参加費：1,800円

季節や年齢によって“体質”はコロコロ変わります。1日の中、朝と夕方でも体質は変わるので、その体質に合わせた暮らしの工夫が養生法。そして食事の工夫が薬膳です。手に入りやすい生薬がなくても、冷蔵庫にあるもので薬膳を楽しんでみませんか？(体質チェック表と献立レシピをレジメでお渡しします)



津田沼スタジオ

06 1000-1115
こころやすらぐヨーガ
AOI



1130-1245
こころおどるヨーガ
AOI

1000-1115 TOMOKO
moon cycle yoga
満月～下弦の月、デトックス期になります。頑張ったカラダを少しずつゆるめ緊張をほぐすポーズを中心に、深い呼吸とともに手足を大きく動かし心も一緒に開放していきましょう。

1130-1245 TOMOKO
AirYoga Relax and Restrative
深い呼吸とともに大きくカラダを動かし、心地よく伸ばし、リンパを刺激し心も一緒に開放して行きます。後半は、リストラティブヨガでディープリラクセスへと導いて行きます。

01 夏の養生瞑想 | 心菜
夏の睡眠は日照時間が長い「遅く寝て早く起きる」が養生的にはオススメ。汗をかくイベントが増えたりと、気(エネルギー)が必要な季節です。“瞑想(心身の気を補足して、夏の養生に備えましょう)。

02 経絡ヨガ | 心菜
75分で“体が調う心地よさ”を味わっていただきたい！丹田や経絡を最大限に生かしてアーサナを楽しみましょう。難しいアーサナはありません。

八千代台スタジオ

16 1000-1115
骨盤底筋
トレーニングヨガ
Yumiko OL



1130-1245
リラックスヨガと瞑想スペシャル
Yumiko

まずはセルフマッサージとストレッチで固まった体をいたわります。コア筋肉を使うアサナで伸びやかに動いて必要な力を取り戻し、最後に瞑想時間で整った体に心をとんとんとめ、心身のつながりを感じていきましょう。

06 こころやすらぐヨーガ | Aoi
今年はスタートから緊張が続く心が落ち着く間もなく走り抜けてきたという方も多くいます。そこで、暖かく春らんまんの季節にゆっくりとこころを和らげてのびのびしてみませんか。呼吸法とやさしい動きで体の内も外も安らぎましょう。リラックス中心のクラスです。

1000-1115 02
経絡ヨガ
心菜



1130-1245 01
夏の養生瞑想
心菜

能見台スタジオ

1000-1115 NORI
太陽礼拝を中心に、しっかりと身体を動かす、心身の土台作りをします。

エネルギー
チャージヨガ



1130-1245
パワーヨガ
NORI

体幹を強化するポーズを取り入れ、GWを乗り切る体力作りをします。

1000-1115 OL
FRP オンベース
yoshika



1130-1245
ヨガシナジー
yoshika

07 こころおどるヨーガ | Aoi
冬から春を乗り越えてきた心身を労わりつつ楽しく気持ちよく動きながら全身をケアしましょう。肩、腰まわりのケアとストレッチのクラスです。

16 骨盤底筋トレーニングヨガ | Yumiko
骨盤底筋を鍛えたいけど、「動かしにくい感覚がわからない、意識しづらい」など苦手意識がありませんか？コツをつかめばヨガのアサナも安定する骨盤底筋。解剖学的な知識も理解しながら丁寧にトレーニングします。

1000-1115
骨盤底筋
トレーニングヨガ
Yumiko

1000-1115
FRP
オンベース
yoshika

ローラーを固定して使用しますので、プランケットやブロックなどで、しっかり転び止めをしてご参加ください。

0700-0815
目覚めのヨーガ
かずな



0700-0815
からだこころを耕す
朝ヨガ ユリ

1000-1115
ハタヨガベーシック
ユキエ

30 日

5月 1 水

2 木

3 金

4 土

5 日

6 月

「平日AFTER6」の方の参加可能です

5/2 日 1130-1330 sano
野菜中心の料理
＜トルコ編＞5品

なすのピラフ/白いんげんとラムの煮込み/ズッキーニのおやき/レタスのサラダ/かぼちゃのデザート
材料参加費：2,000円

季節や年齢によって“体質”は野菜を使った料理の多いトルコ料理から、家で作りやすいメニューをピックアップ。ドライミントやディルなどのハーブを使います。トルコチャイ付き



1000-1115 SAiCO
"陽" エアヨガ 内蔵ケア

湿度の高い夏や梅雨のジメジメを快適に乗り換えるために、内蔵から刺激を与えデトックスします。胸やお腹の中をスッキリとさせ、爽やかにハツラツとした自分へと整えて行きましょう！

1130-1245 SAiCO
"陰" ヨガ 関節と心を緩める
深いリラクセス状態へ向かうためゆったりと動き無理のないポーズで関節や筋肉をゆるめ、心の強張りをはぐきます。無意識に無理していたことから、自分自身を解放する時間にしていきましょう◎

08 時間注意 1000-1130 (90分)
花瞑想と花の
ヨガ 2024
RIE



1145-1300
ヨガ研究所
ミニWS アーサナの中心線を体感する
09 RIE

1000-1115
パワーヨガ
MIZUE



1130-1245
陰ヨガ
MIZUE

1000-1115
Hatha Flow
YURI

ポーズを一つ一つ丁寧に、心と身体のバランスを整えることを目的としています。Flowとは、ポーズを流れるように続けることです。

1130-1245 Hatha リラックス
一つ一つのポーズをゆっくりじっくりと味わい、全身を使いながらリラックスしていきましょう。

1000-1115
ボディメンテナンスヨガ | YUKIKO
自身の体の特徴や癖を観察しながらゆったりと動きます。特に凝り固まったりして不調の出やすい肩甲骨や股関節周りの筋肉にアプローチします。

11 フローヨガ | YUKIKO
呼吸と動作がシンクロする心地よさを感じながら流れるようにポーズをとっていきます。楽しみながら様々なポーズにチャレンジすることで筋力や柔軟性UPも期待できます。レッスン後には心地よい疲労感と爽快感を味わえます！

10 ボディメンテナンスヨガ | YUKIKO
自身の体の特徴や癖を観察しながらゆったりと動きます。特に凝り固まったりして不調の出やすい肩甲骨や股関節周りの筋肉にアプローチします。

11 フローヨガ | YUKIKO
呼吸と動作がシンクロする心地よさを感じながら流れるようにポーズをとっていきます。楽しみながら様々なポーズにチャレンジすることで筋力や柔軟性UPも期待できます。レッスン後には心地よい疲労感と爽快感を味わえます！

14 1000-1115
ALOHA
フローヨガ
YUKO



1130-1245
姿勢改善
ピラティス塾
YUKO

1000-1115 OL
清らかさを感じる yoga
asami
末端からほぐしはじめ、身体の内側にふくらとしたスペースが生まれるように内観しながら動いていきます。Lesson後に感じる背筋の伸びや呼吸の清々しさを一緒に味わいましょう。

1130-1245 巡り yoga
asami
しなやかさと力強さ。2つの要素を味わいながら呼吸と共に全身を巡らせていきましょう。前半は解きほぐすようにじんわりと。後半は土台の安定を上半身へと繋げていき、しなやかさのなかにある軸を探していきます。

1000-1115
ハタヨガ
ベーシック
ユキエ OL



1130-1245
陰ヨガ
ユキエ

08 花瞑想と花のヨガ 2024 | RIE
毎年恒例の花のヨガ。今年はスタジオ内も庭園のようにディスプレイしてお出迎えます。参加者の方には「花のプレゼント」があります。花のヨガは、ヨガで花の成長過程を体験。関節を動かしチャージ&デトックスをして、内側のエネルギーを成長させます。癒しと元気を求める方におすすめ！

09 ヨガ研究所 | RIE
ヨガ研究所へようこそ！GWは小さいWSクラスとして開催します。意外と理解をしていないと感じたことがないかもしれない中心とは？中心がもたらす身体への絶大なギフトとは。体験型ワークショップです。

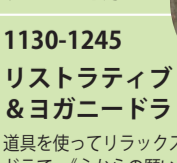
12 慈悲のレストラティブヨガ | MITSUYO
「1杯のお茶飲む時間を大切な人と共有できること」それは人生においてとても豊かな時間です。それと等しく大事なこんな時間を是非お過ごし下さい。「自分と向き合い慈しむ時間をもつこと。」

13 身体スッキリヨガ | 海老あかね
全身に意識を向けて【緩める】【締める】のメリハリを大切にしています。日頃の癖やストレスによる、余分な力みを手放し、体も心もスッキリしていきます。

14 ALOHA フローヨガ | YUKO
GWです。まるで南国に来たようなサウンド、匂い、風を感じながらリラックスして体を動かすクラスです。「ALOHA」という言葉には「全てを受け入れる、調和、呼吸」などの意味が込められています。

15 姿勢改善ピラティス塾 | YUKO
猫背、巻き肩、反り腰、足の歪み等 お悩みはありませんか？呼吸から丁寧にすすめます。ご自身の身体の歪みやクセを確認し、ピラティス初めの方もそうでない方も、楽しくお悩み改善していきましょう。

02 1000-1115
経絡ヨガ
心菜



1130-1245
夏の養生瞑想
心菜

0800-0845
朝のスッキリヨガ
上田舞



1000-1115
清らかさを感じる
yoga
asami



お休み