

◆代講・クラス変更情報◆					
5 / 3	水・祝	12:00	クラス変更	ビューティ・ペルヴィス	ミサト
5 / 3	水・祝	13:45	代講	ヨガ ボディ・ベーシック	アツコ → エリー
5 / 4	木・祝	13:45	代講	ヨガ ボディ・ベーシック	アキ → チアキ
5 / 21	日	13:45	クラス変更	ヨガ ボディ・ベーシック	エリー

◆特別スケジュール◆(祝日やワークショップに伴う変更等)				
5月3日 (水・祝)	10:30~11:30 コアコントロール ピラティス・ベーシック トシ	12:00~13:15 ビューティ・ペルヴィス ミサト	13:45~15:00 ヨガ ボディ・ ベーシック エリー	15:30~17:30 ★オープン講座★ ポーズのコツ① 慣れてきたら見直したい 20ポーズ エリー
5月4日 (木・祝)	11:00~12:00 コアコントロール ピラティス・ベーシック サトミ	12:15~13:30 ヨガ フロー・ ベーシック ユウ	13:45~15:00 ヨガ ボディ・ ベーシック チアキ	15:30~17:30 ★オープン講座★ ポーズのコツ② 慣れてきたら見直したい 20ポーズ エリー
5月5日 (金・祝)	10:30~11:30 ペルヴィス・ フローダンス ヒサノ	12:00~13:15 ビューティ・ペルヴィス ヒサノ	13:45~14:45 フローピラティス・ ベーシック キミコ	15:30~17:30 ★オープン講座★ ポーズのコツ③ 慣れてきたら見直したい 20ポーズ エリー
5月21日 (日)	11:00~12:00 コアコントロール ピラティス・ベーシック サトミ	12:15~13:15 ジャイロキネシス サトミ	13:45~15:00 ヨガ ボディ・ ベーシック エリー	15:30~17:00 ★ワークショップ★ アロマと味わう 動と静のヨガ ~内なる輝きに出会う~ エリー

★ワークショップのお知らせ★

5月21日(日)開催 15:30~17:00(90分) 講師 :エリー先生

アロマと味わう動と静のヨガ ~内なる輝きに出会う~

AVEDA(3F・ヨギー向かい)さんとのコラボ企画!!!

このクラスでは、爽やかなアロマの香りに満ちた癒しの空間で、呼吸を深めながらヨガを行います。前半は、ベーシックなポーズを中心に動き、後半は、ヨガニドラー(寝たまんまヨガ)でリラクゼーションを高めます。

クラスではAVEDA「チャクラ バランシングミスト」を使用します。

このミストは、背骨に沿って7つあるといわれているエネルギーセンター「チャクラ」をコンセプトにブレンドされています。

5月は、第3チャクラ(意志や願望)にフィーチャーしています!!!

5月から全3回のレッスンを予定しています。もちろん1回のみでの参加もOK♪
初心者の方も気軽に参加できます!!!

5・6・7月全3回開催

