

◆代講・クラス変更情報◆					
6 / 4	日	12:15	クラス変更	ピューティ・ペルヴィス	ミサト
6 / 10	土	12:45	代講	コアコントロールピラティス	サトミ → キミコ
6 / 11	日	11:00	代講	コアコントロールピラティス・ベーシック	サトミ → トシ
6 / 11	日	12:15	クラス変更	ピューティ・ペルヴィス	ミサト
6 / 13	火	18:45	代講	コアコントロールピラティス・ベーシック	サトミ → トシ
6 / 15	木	11:00	代講	コアコントロールピラティス・ベーシック	サトミ → キミコ
6 / 17	土	12:45	代講	コアコントロールピラティス	サトミ → キミコ
6 / 18	日	11:00	代講	コアコントロールピラティス・ベーシック	サトミ → アヤリ
6 / 18	日	12:15	クラス変更	ピューティ・ペルヴィス	アツコ
6 / 18	日	13:45	クラス変更	ヨガ ボディ・ベーシック	エリー
6 / 24	土	11:00	クラス変更	ヨガ フロー・ベーシック	アツコ

◆特別スケジュール◆(祝日やワークショップに伴う変更等)				
6月18日 (日)	11:00~12:00 コアコントロール ピラティス・ベーシック アヤリ	12:15~13:30 ピューティ・ペルヴィス アツコ	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★

6月18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~PART②



5月に大好評だったVelln AVEDAさんとのコラボイベント第2弾！！

今回は、第4チャakra(愛と調和)に焦点をあててクラスを進めていきます。

クラスでは、AVEDA「チャakra バランシングミストを使用し、

アロマの香りに満ちた空間で、ヨガを行います。

体はリラックスし、頭がクリアになりスッキリしますよ！！

第1回目に参加した方も、初めての方も、どなたでも参加できます♪

6月21日(水)はキャンドルナイト！！

みなさん、6月21日が「国際ヨガの日」というのを知っていましたか？

例年、6月21日頃が昼夜が同じ長さになる夏至になりますが、心と体のバランスを重視するヨガを奨励するのに最適な日といわれていることから、この日が国際ヨガの日と制定されました！

ヨギーでは、21日の夜のクラスでキャンドルナイトを実施します♪

スタジオの照明を落とし、LEDキャンドルを使用してレッスンをおこないます。

いつもと違う雰囲気を味わいながらヨガを楽しみましょう！！

18:00~19:15⇒ヨガ ボディ

19:30~20:45⇒ヨガ フロー・ベーシック

担当講師:エリー先生