

◆代講・クラス変更情報◆					
10 / 1	日	13:45	代講	ボディⅡ	エリー → アラサ
10 / 1	日	15:30	代講	リラックス	エリー → アラサ
10 / 12	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 → アヤリ
◆特別スケジュール◆(祝日やワークショップに伴う変更等)					

10月9日 (月・祝)	11:00~12:00 ♡ フローピラティス・ ベーシック	12:30~13:45 ♡ ボディⅠ	14:15~15:30 ♡ フローⅠ
	キミコ	ハルミ	ハルミ

## スタジオ・ヨギーの“ヨギーヨガ”って…??

約4000~5000年ほど前にインド、インダ文明で誕生されたとする『**ヨガ**』  
長い年月を経て、今では様々なヨガの流派があり、名前がついているヨガのポーズだけでも  
200種類以上あるそうです。今や世界的にも流行しているヨガですが、“**スタジオ・ヨギー**”で  
おこなうヨガはいったいどういうコンセプトなの？と思っている方も多いのではないでしょうか…

スタジオでおこなう“**ヨギーヨガ**”は、安全で効果的に心身の強さとしなやかさを養うことを  
目的とした、忙しい毎日を送る現代人のためのヨガです。

伝統的なヨガのエッセンスに解剖生理学的なアプローチを加えて開発された  
ヨギーヨガの「ボディ」「フロー」「メディテーション」は、呼吸や動きに意識を  
集中することで、心と体が健やかにととのっていく心地よさを味わえる  
スタジオ・ヨギーのオリジナルプログラムです。

スタジオのレッスンは、性別や年齢を問わず誰でも安心して自分のペースで  
ヨガを楽しめます！！是非、色々なレッスンを受けてみてください♪♪



## ◆10月のオススメのクラス◆

### フローピラティス・ベーシック(60分)

ピラティスは「10回で気分が良くなり、20回で見た目が変わり、30回で体の全てが変わる」  
と言われてます！！フローピラティス・ベーシックは、流れるように動くクラスです。

テンポ良く動くことで体を動かす楽しさや心地よさを感じ、洗練された動きを目指します。

今までは、夜のクラスでフローピラティスのレッスンは開催されていませんでしたが、10月から  
**毎週火曜: 18:45~19:45**の時間にフローピラティス・ベーシックを開催します！！

コアコントロール・ピラティスとはまた違った楽しさや、毎回決まったエクササイズをおこなう事で  
自分の体の変化にも気づきやすくなると思います！！是非、レッスンに参加してみてください☆☆

**・月曜: 11:00~12:00 ・火曜: 18:45~19:45 ・金曜: 14:45~15:45 キミコ先生**