

◆代講・クラス変更情報◆					
11 / 4	土	12:45	代講	コアコントロールピラティス	サトミ → キミコ
11 / 5	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
11 / 5	日	12:15	クラス変更	ビューティ・ペルヴィス	ミサト
11 / 11	土	11:00	クラス変更	フロー I	ユウ
11 / 25	土	11:00	クラス変更	フロー I	ユウ

◆特別スケジュール◆(祝日やワークショップに伴う変更等)

11月3日 (金・祝)	10:30~11:45 ビューティ・ペルヴィス ヒサノ	12:00~13:15 ボディ I アラサ	13:30~14:30 フローピラティス・ ベーシック キミコ	15:00~19:30 ★ワークショップ★ 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	
11月5日 (日)	11:00~12:00 コアコントロール ピラティス・ベーシック トシ	12:15~13:30 ビューティ・ペルヴィス ミサト	13:45~15:00 ボディ II エリー	15:30~16:45 メディテーション エリー	17:15~19:15 ★ワークショップ★ 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
11月23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 ボディ I ユウ	13:45~15:00 フロー I アキ	15:15~16:30 ビューティ・ペルヴィス ミサト	

★ワークショップのお知らせ★

11月3・5日開催

①11/3(金祝) 15:00~19:30

担当講師:エリー先生

(休憩30分)

②11/5(日) 17:15~19:15

「ポーズのコツ」~慣れてきたら見直したい20ポーズ~

毎回大好評の「ポーズのコツ」が開催されます！！
今回は2日間(計7時間)で、ヨガのポーズ(アーサナ)の基礎を学びます。
自分の体の使い方が合っている？このポーズは体のどこに効いてるの？
など、普段のレッスンで疑問に思っている方も多いのではないのでしょうか。
体の使い方を学ぶことで、体の持つ本来の力、強さや柔軟性を引き出します。
自分の体の癖を知るいい機会にもなりますよ！！



★初心者にとっては・・・安全にヨガを行うためのガイドになります♪

基本的なポーズですので安心して参加出来ます！！

★ヨガに慣れている方は・・・難しいポーズへチャレンジするヒントを得られます♪

体の使い方を知る事でポーズのキープも楽に！！

まだまだ気づいていない自分の可能性を広げてみませんか！！