SKY YOGA

	1/1(月)	1/2(火)	1/3(水)	1/4(木)	1/5（金）	1/6(土)	1/7(日)
9：30～11：00							
19：00～20：30				ビギナーYOGA	NY Style Yoga		
8：30～10：00 (土曜のみ)						ビギナーYOGA	
7：00～8：00	早朝YOGA						

	1/8(月)	1/9火)	1/10(水)	1/11(木)	1/12(金)	1/13(土)	1/14(日)
9：30～11：00		ビギナーYOGA	ベーシックYOGA				
19：00～20：30			ビギナーYOGA		ビギナーYOGA		
8：30～10：00 (土曜のみ)						NY Style Yoga	
7：00～8：00							

	1/15(月)	1/16(火)	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)
9：30～11：00		ビギナーYOGA	ベーシックYOGA	NY Style Yoga			
19：00～20：30			ビギナーYOGA	ベーシックYOGA	NY Style Yoga		
8：30～10：00 (土曜のみ)						ビギナーYOGA	
7：00～8：00							

	1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)	1/25(木)	1/26(金)	1/27(土)	1/28(日)
9：30～11：00		ビギナーYOGA	NY Style Yoga				
19：00～20：30			ビギナーYOGA	ベーシックYOGA	ベーシックYOGA		
8：30～10：00 (土曜のみ)						NY Style Yoga	
7：00～8：00						早朝YOGA	

	1/29(月)	1/30(火)	1/31(水)				
9：30～11：00		ビギナーYOGA	ベーシックYOGA				
19：00～20：30			ビギナーYOGA				
8：30～10：00 (土曜のみ)							
7：00～8：00							

ビギナーYOGA	ヨガの呼吸と基本ポーズを分かりやすく丁寧に説明します。体力のない方や身体の硬い方も安心して楽しめるクラスです。
ベーシックYOGA	ビギナーから少しレベルアップ。ポーズ数も増えて、眠っていた身体の可動域が目覚めていきます。ビギナーを2,3回された方はこのクラスがおすすめですよ^^♪
NY Style Yoga	インドが発祥のヨガですが、遠く離れたインドまでヨガを習いに行った当時のアメリカの優秀なヨギ(ヨガをする人)たちによりヨガはアメリカへ持ち帰られ、その後アメリカ人ならではのユニークな発想が加えられて、現在パワーヨガをはじめ、エアリアルヨガなどアメリカで生み出された新しいスタイルのヨガが全世界に広まり受け入れられています。NewYorkStyleYogaは、斉木美佳先生がマンハッタン中のスタジオに通われ、NYのヨガを徹底研究されて考案されたYOGAです。アップテンポな音楽の中、呼吸に合わせて流れるような動きでポーズを行います。集中がより深まりいつしか無心になる感覚…MOVING MEDITATION…動く瞑想。満足の運動量で心身共にデトックスし、終わった頃には本当の自分、落ち着いたご自身へと戻っていただけるはずです。
早朝YOGA	休日の1日を有効活用する為、早朝ヨガはいかがでしょうか☺1日の始まりを心地よい時間でスタート。。。
	プライベートレッスンはこの時間帯で承ります。

【PRICE】

・通常レッスン

初回　　￥1,000円
2回目以降　　￥1,500円

・プライベートレッスン

1名様　➡　￥2,500円
2名様　➡　￥2,000円　（1人あたり）
3名様～　➡　￥1,500円　（1人あたり）

※スケジュールの　　の時間帯で承ります。

お気軽にお問い合わせくださいませ。