


月	火	水	木	金	土	日
31					1	2
ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム
10:00 中牟田 洋子 アシュタンガヨガ 90分		☆フルムーンキャンペーン☆ ●満月は1月18日 キャンペーン期間 1/15(土)~1/21(金)の期間は ヨガワークスのグッズが、 10%OFFでご購入できます♪ ※当日購入商品が対象となります。		お正月休み (12/29~1/4)		
11:45 中牟田 洋子 骨盤調整ヨガ						
3	4	5	6	7	8	9
ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム
		10:00 内田 侑那 ヴィンヤサフロー	10:00 坂井 汐梨 リラクセスヨガ	10:00 小林 麻衣子 ピラティス	8:30 吉野 比呂子 アロマヨガ	8:30 片野 しおり 断ヨガ
		11:15 内田 侑那 骨盤調整ヨガ	11:15 坂井 汐梨 ピラティス	11:15 小林 麻衣子 アロマヨガ	10:00 吉野 比呂子 パワーヨガ	10:00 中村 優子 リラクセスヨガ
			14:30 中牟田 洋子 パワーヨガ		11:15 坂井 汐梨 ピラティス	11:15 薮池 麻弥 アロマヨガ
		18:45 薮池 麻弥 ハタヨガ	18:45 片野 しおり パワーピキナーヨガ	18:45 竹ア井 ゆきか アシュタンガヨガ 60分		12:30 薮池 麻弥 骨盤調整ヨガ
		20:00 薮池 麻弥 アロマヨガ	20:00 片野 しおり リラクセスヨガ	20:00 竹之井 ゆきか 断ヨガ		
10	11	12	13	14	15	16
ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム
10:00 中牟田 洋子 アシュタンガヨガ 90分	10:00 片野 しおり パワーヨガ	10:00 内田 侑那 ヴィンヤサフロー	10:00 坂井 汐梨 リラクセスヨガ	10:00 小林 麻衣子 ピラティス	8:30 吉野 比呂子 アロマヨガ	8:30 片野 しおり 断ヨガ
11:45 中牟田 洋子 骨盤調整ヨガ	11:15 片野 しおり リラクセスヨガ	11:15 内田 侑那 骨盤調整ヨガ	11:15 坂井 汐梨 ピラティス	11:15 小林 麻衣子 アロマヨガ	10:00 吉野 比呂子 パワーヨガ	10:00 中村 優子 リラクセスヨガ
	14:30 小川 早穂 パワーピキナーヨガ	14:30 片野 しおり パワーヨガ	14:45 宮崎 由里佳 リラクセスヨガ		11:15 坂井 汐梨 ピラティス	11:15 薮池 麻弥 アロマヨガ
	18:45 薮田 菜 パワーヨガ	18:45 薮池 麻弥 ハタヨガ	18:45 片野 しおり パワーピキナーヨガ	18:45 竹ア井 ゆきか アシュタンガヨガ 60分		12:30 薮池 麻弥 骨盤調整ヨガ
	20:00 薮田 菜 アロマヨガ	20:00 薮池 麻弥 アロマヨガ	20:00 片野 しおり リラクセスヨガ	20:00 竹之井 ゆきか 断ヨガ		
17	18	19	20	21	22	23
ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム
10:00 中牟田 洋子 アシュタンガヨガ 90分	10:00 片野 しおり パワーヨガ	10:00 内田 侑那 ヴィンヤサフロー	10:00 坂井 汐梨 リラクセスヨガ	10:00 小林 麻衣子 ピラティス	8:30 吉野 比呂子 アロマヨガ	8:30 宮崎 由里佳 断ヨガ
11:45 中牟田 洋子 骨盤調整ヨガ	11:15 片野 しおり リラクセスヨガ	11:15 内田 侑那 骨盤調整ヨガ	11:15 坂井 汐梨 ピラティス	11:15 小林 麻衣子 アロマヨガ	10:00 吉野 比呂子 パワーヨガ	10:00 中村 優子 リラクセスヨガ
	14:30 小川 早穂 パワーピキナーヨガ	14:30 片野 しおり リラクセスヨガ	14:30 中牟田 洋子 パワーヨガ		11:15 坂井 汐梨 ピラティス	11:15 薮池 麻弥 アロマヨガ
	18:45 薮田 菜 パワーヨガ	18:45 薮池 麻弥 ハタヨガ	18:45 片野 しおり パワーピキナーヨガ	18:45 竹ア井 ゆきか アシュタンガヨガ 60分		12:30 薮池 麻弥 骨盤調整ヨガ
	20:00 薮田 菜 アロマヨガ	20:00 薮池 麻弥 アロマヨガ	20:00 片野 しおり リラクセスヨガ	20:00 竹之井 ゆきか 断ヨガ		
24	25	26	27	28	29	30
ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム
10:00 中牟田 洋子 アシュタンガヨガ 90分	10:00 片野 しおり パワーヨガ	10:00 内田 侑那 ヴィンヤサフロー	10:00 坂井 汐梨 リラクセスヨガ	10:00 小林 麻衣子 ピラティス	8:30 宮崎 由里佳 アロマヨガ	8:30 片野 しおり 断ヨガ
11:45 中牟田 洋子 骨盤調整ヨガ	11:15 片野 しおり リラクセスヨガ	11:15 内田 侑那 骨盤調整ヨガ	11:15 坂井 汐梨 ピラティス	11:15 小林 麻衣子 アロマヨガ	10:00 宮崎 由里佳 パワーヨガ	10:00 中村 優子 リラクセスヨガ
	14:30 小川 早穂 パワーピキナーヨガ	14:30 片野 しおり リラクセスヨガ	14:45 宮崎 由里佳 リラクセスヨガ		11:15 坂井 汐梨 ピラティス	11:15 薮池 麻弥 アロマヨガ
	18:45 薮田 菜 パワーヨガ	18:45 薮池 麻弥 ハタヨガ	18:45 片野 しおり パワーピキナーヨガ	18:45 竹ア井 ゆきか アシュタンガヨガ 60分		12:30 薮池 麻弥 骨盤調整ヨガ
	20:00 薮田 菜 アロマヨガ	20:00 薮池 麻弥 アロマヨガ	20:00 片野 しおり リラクセスヨガ	20:00 竹之井 ゆきか 断ヨガ		
通常レッスンスマンサーまたは受講表で参加可能	初心者オスレレッスンスマンサーまたは受講表で参加可能	有料イベントレッス受講表、マンサー会員+一般2,500円	IR養成コース2級ヨガ講義受講申込者のみ参加可能	RYT+1級コース講義受講申込者のみ参加可能	専科コース講義受講申込者のみ参加可能	IHTA協会ワークショップ IHTAのHPよりお申込み

レッスン内容

朝ヨガ	“1日が過ごしやすいようになるように、まだ目覚めていない身体を少しずつほぐしていきます。1日の始まりを有意義に過ごしましょう。”	デトックスヨガ	“むくみが気になる方におすすめのクラスです。深い呼吸を繰り返すことでデトックス効果も高まります。身体に悪影響をもたらす老廃物の排出を、意識的に行うクラスです。”
アシュタンガヨガ(60分)	伝統的なヨガの流派の一つ。アーサナの順番が決まっています。呼吸と動きを連動させながらダイナミックに動いていきます。ピギナーークラスに慣れてきたころにおすすめです。60分クラス	ハタヨガ	“陰と陽が繰り返す体内エネルギーに意識を向けながら、アーサナと呼吸法を行うクラスです。正しい呼吸法を行うことでリラックスし精神面を整えていきます。”
アシュタンガヨガ(90分)	伝統的なヨガの流派の一つ。アーサナの順番が決まっています。呼吸と動きを連動させながらダイナミックに動いていきます。90分クラス。アシュタンガヨガ(60分)に慣れてきたころにおすすめです。	パワー・ピギナー	“現代人の体型やライフスタイルに合わせて、立位のアーサナや動きを取り入れたクラスです。じっくりとアーサナを味わえるレッスンです。(初心者OK)”
アシュタンガヨガ・ピギナー	“伝統的なヨガの流派の一つ。アーサナの順番が決まっています。呼吸と動きを連動させながらダイナミックに動いていきます。ピギナー向け。ヨガクラスに慣れてきたころにおすすめです。”	パワーヨガ	“ピギナーに慣れた方向け。ダイナミックなアーサナや動きを取り入れたクラスです。運動量が多く身体能力の強化と集中力を高めることができます。”
アロマヨガ	“精油の香りにつつまれながら心と身体のバランスを整えていきます。精油には様々な効果機能があり、それに合わせたアーサナを組み合わせて行っています。”	ピラティス	“リハビリを目的に考案されたピラティスは体幹のインナーマッスルを動かして人間が本来持っている身体の機能を正常化し生きるための活力を最大限に引き出します。年齢に関わらず、どんな健康状態の方でも始められるエクササイズです。自分の体をコントロールする使い方を習得するクラスです。※黄色はピギナー向けクラスです。※オレンジは、レッスンに慣れてきた方におすすめです”
陰ヨガ	“中国の「陰陽五行」の思想に基づき、強くなりがちな「陽」のエネルギーを抑え、アーサナを深い呼吸とともにゆっくりと保持し、「陰」のエネルギーで整えていくクラスです。”	メディテーション	“静的ポーズを中心に全身の筋肉を動かしながら整えていきます。瞑想や呼吸法を行います。”
肩こり解消ヨガ	“姿勢改善や血行促進に効果のあるアーサナを行い、肩のこりを改善・予防するクラスです。デスクワークが多い方にもおすすめです。”	リストラティブヨガ	“リストラティブヨガは、「フロップス」(補助道具)を使ってポーズを行うヨガです。心身を深くリラックスさせ積極的なリラクゼーションを重視します。長い時間をかけてホールドし、全身の疲労回復はもちろん、精神の不調も回復します。”
小顔フェイシャルヨガ	“表情筋を動かし、顔のむくみ解消、しわやたるみの改善など様々な効果が期待できます。合わせてリンパ節を刺激するアーサナを行う事でより効果を感じる事ができるクラスです。”	リフレヨガ	“足裏の反射区をほぐし内臓や身体全体へアプローチしていきます。合わせてアーサナを行う事で相乗効果が増し、デトックス効果の高いクラスです。”
骨盤調整ヨガ	“骨盤周りの筋肉を中心に全身の調整を行うクラスです。骨盤に隣接する筋肉の緊張を緩め、緩えながら筋バランスを整えていきます。”	リラククスヨガ	“運動量の少ないクラスです。座位を中心につかた身体をほぐしていきます。疲れが溜まっている方におすすめです。ヨガクラスに慣れていない方にもおすすめです。”
シェイプアップヨガ	“エクササイズ要素の強いクラスです。筋肉を意識しながら動いていきます。代謝を上げていく事で健康的なボディラインへ導きます。”	ヴィンヤサフー	“呼吸と動作を連動させ、流れるように進めていくクラスです。一呼吸一動作で動く事で瞑想のように集中力が上がっていきます。”

宮崎 由里佳



中牟田 洋子



内田 侑那



片野 しおり



竹之井 ゆきか



坂井 汐梨



藤井 彩生



内林 美穂



小川 宇美



古賀 比呂子



小林 麻衣子



縄田 菜



菊池 麻弥



中村 優子



【マタニティの方へお願い】

マタニティであることをお知らせください。ヨガレッスンへの参加は、下記内容をご確認ください。

<参加者対象>

- ☆安定期(16週以降~36週まで)
- ☆医師・助産師およびご家族の承諾がある方
- ☆体調をご自身で管理できる方
- ※オレンジ色のレッスンには、ご参加いただけません。
- ※参加可能なレッスンは、マタニティマークが記載されているインストラクターのレッスンのみとなります。
- ※また、マタニティマークに「リラックスのみ」と表記がある場合は、リラックスヨガ以外のレッスンにはご参加いただけません。
- ※上記以外で参加を希望する場合は、必ず事前にご相談ください。