NEW（ＮＥＷクラス）
⚠〔4/3より時間変更あり〕
〔各クラスに体験レッスン枠あります〕

MITRA Yoga Studio

2023．4 Lesson schedule

@（ＡＬＬ ＬＥＶＥＬ）
Ⓜ（メンテナンス）
（運動量多め）

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
8:30 ～ 9:30	ー	ー	ー	ー	ー	癒し ★ 運動量 ★★ Morning yoga
10:30 ～ 11:30	Ⓜ 癒し ★★ 運動量 ★★ リセットヨガ	癒し ★ 運動量 ★★ Morning yoga	@ 癒し ★★★ NEW 運動量 ★★ テラスヨガ 【期間限定】	@ 癒し ★ 運動量 ★★ 肩こり解消 マットピラティス asako	@ 癒し ★★★ 運動量 ★ マインドフルネスヨガ Kanon	@ 癒し ★★★ 運動量 ★ アロマリラックス
12:30 ～ 13:30	癒し ★ 運動量 ★★★ Flow yoga	@ 癒し ★★ 運動量 ★ Mind Reset YOGA & 瞑想	@ 癒し ★★ 運動量 ★ 陰ヨガ	@ 癒し ★★ 運動量 ★★ ハタヨガベーシック	癒し ★★ 運動量 ★★★ 陰陽 テンセグリティー・ヨガ	Ⓜ 癒し ★★ 運動量 ★★ 肩甲骨ヨガ
14:30 ～ 15:30	癒し --- 運動量 --- パーソナルヨガ or フェイシャルヨガ	※ 癒し ★★ 運動量 ★ 4日 / 18日 産後ヨガ 11日 / 25日 マタニティヨガ	@ 癒し ★★★ 運動量 ★ アロマリラックス	癒し --- 運動量 --- パーソナルヨガ or フェイシャルヨガ	Ⓜ 癒し ★★ 運動量 ★★ リセットヨガ	@ 癒し ★★ 運動量 ★ 陰ヨガ
⚠ 16:20 ～ 17:20	癒し --- 運動量 --- パーソナルヨガ or フェイシャルヨガ	癒し --- 運動量 --- パーソナルヨガ or フェイシャルヨガ	癒し --- 運動量 --- パーソナルヨガ or フェイシャルヨガ	癒し --- 運動量 --- パーソナルヨガ or フェイシャルヨガ	癒し --- 運動量 --- パーソナルヨガ or フェイシャルヨガ	8日 マタニティヨガ ※ 15日 産後ヨガ 22日 フェイシャルヨガ 29日 パーソナルヨガ
⚠ 18:20 ～ 19:20 〔体験枠レッスンなし〕	Ⓜ 癒し ★★ 運動量 ★★ 肩甲骨ヨガ	癒し ★ 運動量 ★★★ Flow yoga	@ 癒し ★★ 運動量 ★ Mind Reset YOGA & 瞑想	癒し ★★ 運動量 ★★★ 陰陽 テンセグリティー・ヨガ	@ 癒し ★★★ NEW 運動量 ★★ テラスヨガ 【期間限定】	ー
⚠ 20:00 ～ 21:00	@ 癒し ★★★ 運動量 ★ キャンドルヨガ	@ 癒し ★★★ 運動量 ★ ムーンヨガ Kanon	Ⓜ 癒し ★★ 運動量 ★★ リセットヨガ	@ 癒し ★★★ 運動量 ★ アロマリラックス	@ 癒し ★★ 運動量 ★★ ハタヨガベーシック	ー

※〔変動クラス日程の詳細〕

※ 4日（火） 産後ヨガ
※ 11日（火）マタニティヨガ
※ 18日（火） 産後ヨガ
※ 25日（火） マタニティヨガ

MITRA Yoga Studio

Lesson menu explains

NEW （ＮＥＷクラス）　Ⓜ （メンテナンス）
@ （ＡＬＬ ＬＥＶＥＬ）　♪ (運動量多め)

@ Mind Reset YOGA &瞑想	無理のないアーサナ（ポーズ）で身体をストレスから解放し、さらに呼吸と瞑想で穏やかな心へと導いていきます。座って短い時間瞑想を練習していくクラス。
@ 陰ヨガ	一つのアーサナを長く保つことで自身の内側を観察し体だけではなく心も緩ませ、柔軟性を高め、リラックス効果をより深く体感することができます。
@ アロマリラックス	季節のアロマが香る空間で流れるように優しいヨガのアーサナを行いながら、心と身体のバランスを整え、前向きな気持ちにリフレッシュしていきます。
@ キャンドルヨガ	キャンドルの灯りが揺らめくリズムを五感で感じながら行うリラックスヨガ。非日常的な空間はストレスの多い現代人の張り詰めている気持ちや不安を解きほぐし徐々に深い呼吸へと導いていきます。　**（10月 ～ 5月まで限定）**
@ ハタヨガ ベーシック	基本アーサナを中心に、体の使い方やアライメントを丁寧に解説していきます。初心者の方でも安心して参加できるクラス内容になっています。
Ⓜ リセットヨガ	前半はフォームローラーやマッサージボールを使いながら筋肉の強張りを解きほぐしていきます。後半は季節に合わせたヨガを行います。
Ⓜ 肩甲骨ヨガ	肩甲骨を動かして肩甲骨周りの筋肉をほぐして肩こりを解消、姿勢改善していきます。
♪ Morning yoga	朝の新習慣 朝の時間を「自分を整える」ために贅沢に使う大人のためのモーニングヨガ。
♪ Flow yoga	呼吸の流れを大切にしながらテンポよく動くクラスです。 深い呼吸とともに十分に体を動かすことで集中力を高め、心身のリフレッシュにつながります。
♪ 陰　陽 テンセグリティーヨガ	テンセグリティー（Tensegrity）とは、tension（張力）とintegrity（統合）が合わさった造語。 前半と後半に分けて陰ヨガと陽ヨガを行います。

@ 朝ヨガ 担 当　Kanon	**第１・３金曜日 10：30** 体の緊張をほぐし、呼吸と瞑想を深めるクラス。睡眠時に凝り固まった体を呼吸に合わせてゆっくりとゆるめていきます。呼吸が深まることで心も穏やかに。朝ヨガで良い一日をスタートしましょう。
@ マインドフルネスヨガ 担 当　Kanon	**第２・４金曜日 10：30** 呼吸と瞑想を深めて、自分と向き合うヨガクラス。自然の重力に身を任せて、心とカラダを癒していきます。
@ ムーンヨガ 担 当　Kanon	私たちの人間と深いつながりのある、お月様。ムーンヨガのクラスでは、月のサイクルを意識して日常がより豊かになるヨガの考え方をレクチャーします。
@ 肩こり解消マットピラティス 担 当　asako	**水曜日10：30** 胸式呼吸を行いながら、骨の動きを意識してインナーマッスルを鍛えるクラスです、セラバンドを使い凝り固まった肩周りの筋肉をほぐします。
@ テラスヨガ NEW 担 当　Nao	**4月・5月・10月（午前のみ）/ 7月・8月（午後のみ）/ 9月（午前/午後）** 青空の下でゆったりとヨガをすることで、室内とは違った開放感が得られ、リラックス効果が上がります。 開放的な場所に身を置き、瞑想することで、普段は聞こえない自然の音、香り、暖かさ…五感が研ぎ澄まされイライラや不安を解消したり、集中力が増したりする効果もあります。
@ マタニティヨガ 担 当　Nao	マタニティヨガは妊娠中のママに向けたクラスです。妊娠中の肉体的、精神的な不調を改善し、穏やかな明るい気持ちで出産に迎えられることを目的にしております。 妊娠の経過や体調に問題ない方で妊娠１６週過ぎた頃から始めるのをおすすめします。
@ 産後ヨガ 担 当　Nao	慣れない環境の中で疲れた心を癒しながら、産後で衰えがちな部位に対して必要な動きを行い身体を回復させていきます。お子様とママが一緒に楽しみながら、親子の繋がりを大切していきます。 もちろんママだけの参加もOK。 産後の経過や体調に問題ない方で産後３ヶ月過ぎた頃から始めるのをおすすめします。
パーソナルレッスン（回数券）	“世界で一つだけのあなた専用のヨガ” お客様一人ひとりの目的や要望、身体の状態に合わせた完全オーダーメイドレッスン ※別途チケット制　（有効期限２ヶ月）
今おすすめ フェイシャルヨガ（回数券）	表情筋は小さな筋肉なので効果が出やすく、一日たった３分、１～２週間続けるだけで顔が変わっていきます。 浮腫みやたるみ、目の下のクマ、表情ジワを解消し、引き締まった小顔、美肌を手にすることができます。 ※別途チケット制　（有効期限３ヶ月）全４回

--- Ticket menu ---

（マンスリー３）月３回	（マタニティヨガ）　計３回	（パーソナルクーポン１）　計１回
（マンスリー５）月５回	（産後ヨガ）　計３回	（パーソナルクーポン４）　計４回
（追加クーポン）１回分	（フェイシャルヨガ）計４回	
月謝制	３ヶ月間有効	２ヶ月間有効

＜4/3よりクラス時間変更のお知らせ＞

16:00 開始クラス　→　16:20 開始に変更

18:00 開始クラス　→　18:20 開始に変更

19:45 開始クラス　→　20:00 開始に変更

急な変更となりますが、何卒よろしくお願い申し上げます。

◉ 通常クラス時間割

------ 1部 ----------
- 8:30 ～ 9:30　（土曜日のみ）
- 10:30 ～ 11:30
- 12:30 ～ 13:30

------ 3部 ----------
- 18:20 ～ 19:20（変更）
- 20:00 ～ 21:00（変更）

◉ 特別クラス & 通常クラス

------ 2部 ----------
- 14:30 ～ 15:30
- 16:20 ～ 17:20（変更）