


**MITRA Yoga Studio**  
**2023 . 6 Lesson schedule**

@ (ALL LEVEL)

M (メンテナンス)

♪ (運動量多め)

[各クラスに体験レッスン枠あります]

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
8:30 ~ 9:30	-	-	-	-	-	♪ 癒し★★ 運動量★★ Morning yoga	
10:30 ~ 11:30	@ 癒し★★★ 運動量★ 肩こり解消 マットピラティス asako	@ 癒し★★★ 運動量★★	M 癒し★★★ 運動量★★	M 癒し★★★ 運動量★★	@ 癒し★★★ 運動量★ 骨盤底筋引締めヨガ asako	M 癒し★★★ 運動量★★ ボディーメイクヨガ	
12:30 ~ 13:30	@ 癒し★★★★ 運動量★ アロマリラックス	M 癒し★★★ 運動量★★ 肩甲骨ヨガ	@ 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	9日 やさしいヨガ 16日 リリースヨガ 23日 やさしいヨガ 30日 リリースヨガ	@ 癒し★★★ 運動量★ 陰ヨガ	
14:30 ~ 15:30	♪ 癒し★★★ 運動量★★★ Flow yoga	※ 癒し★★★ 運動量★ 6日 / 20日 産後ヨガ 13日 / 27日 マタニティヨガ	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★ アロマリラックス	M 癒し★★★★ 運動量★★★ 疲労回復脱力ヨガ	※ 6日 (火) 産後ヨガ ※ 13日 (火) マタニティヨガ ※ 20日 (火) 産後ヨガ ※ 27日 (火) マタニティヨガ
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	3日 マタニティヨガ 10日 産後ヨガ 17日 フェイシャルヨガ 24日 パーソナルヨガ	
18:20 ~ 19:20 (体験枠レッスンなし)	M 癒し★★★ 運動量★★★ ボディーメイクヨガ	@ 癒し★★★★ 運動量★ アロマリラックス	♪ 癒し★★★ 運動量★★★★	@ 癒し★★★ 運動量★★★ ハタヨガベーシック	M 癒し★★★★ 運動量★★★★ 疲労回復脱力ヨガ	-	
20:00 ~ 21:00	@ 癒し★★★ 運動量★ キャンドルヨガ	M 癒し★★★ 運動量★★★ リリースヨガ	@ 癒し★★★ 運動量★ 陰ヨガ	M 癒し★★★ 運動量★★★ 肩甲骨ヨガ	@ 癒し★★★ 運動量★ Mind Reset YOGA & 瞑想	-	

※ (変動クラス日程の詳細)


**MITRA Yoga Studio**  
**Lesson menu explains**

NEW (NEW クラス)    M (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。
@ 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。
<span style="color: red;">NEW</span> M 疲労回復ヨガ	
M ボディーメイク	体幹に働きかけながら、安定した美しいボディラインを作るのに効果的です。解剖学知識をベースに全身を調整し、安全かつ効果的に本来あるべき位置へ骨や筋肉を戻し、柔軟性と強さの可能性を広げます。ウエストや二の腕、ヒップなど気になる部位を引き締め理想の体を目指していきます。
M リリースヨガ	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。
M 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」ために賢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。

<span style="color: red;">NEW</span> @ やさしいヨガ 担当 asako	<b>金曜日 12:30 (9日・23日に開催)</b> ヨガの様々なポーズで身体を伸ばし、筋肉をほぐし、日々のストレスを解消しましょう。また、呼吸を意識する事で心を落ち着かせ、リラックスへと導きます。どなたでもお気軽にご参加頂けるクラスです。
@ 骨盤底筋締めヨガ 担当 asako	<b>金曜日 10:30</b> 簡単なストレッチ後、太陽礼拝で無理なく全体動かし様々なポーズを楽しみながら最後はリラックスへと導きます。
@ 肩こり解消 マットピラティス 担当 asako	<b>月曜日 10:30</b> 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。
@ はじめての マットピラティス 担当 asako	マットピラティスとは、胸式呼吸を行いながらインナーマッスル(手で触れることの出来ない深層筋と言われる部分)を刺激し、姿勢改善、体の引き締め等に効果的なエクササイズです。一つ一つの身体の動きに意識を集中し続けるので集中力を高めることもできます。運動神経や年齢を問わずに安心して長く続けていくことができるエクササイズ。
@ 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。 <b>(10月～6月まで限定)</b>
@ テラスヨガ 担当 Nao	<b>4月・5月・10月・9月 (1部/3部) / 7月・8月 (3部のみ)</b> 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を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。お子様とママと一緒に楽しみながら、親子の繋がりを大切にいきます。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。
マンスリーパーソナル	“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 あなただけの貴切の時間でレッスンします。
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
(マンスリー5) 月5回	(産後ヨガ) 計3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

● 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

----- 2部 -----

- ・ 14:30 ~ 15:30
- ・ 16:20 ~ 17:20

----- 3部 -----

- ・ 18:20 ~ 19:20
- ・ 20:00 ~ 21:00

● 特別クラス & 通常クラス