

MITRA Yoga Studio
2023 . 12 Lesson schedule

@ (オールレベル) E (イベント)
 M (メンテナンス) ※ (変動クラス)
 ♪ (運動量多め) 📖 (体験クラス)

[臨時休業のお知らせ]
 12/26(火) 20:00のみ開催
 [正月休みのお知らせ]
 12/30(土) ~ 1/5(金)まで

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
8:30 ~ 9:30	—	—	—	—	—	—	
10:30 ~ 11:30	@ 癒し★★★ 運動量★★ ハタヨガベーシック	M 癒し★★★ 運動量★★★ ボディメイクヨガ	癒し★★★ 運動量★ 産後ヨガ (6日・20日出張先) (13日・27日スタジオ)	M 癒し★★★ 運動量★★★ リリースヨガ	@ 癒し★★★ 運動量★ モーニングピラティス asako	Morning yoga	E [イベントのお知らせ] 12/29(金) 10:30 ~ 12:30 108回 太陽礼拝
12:30 ~ 13:30	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★ マタニティヨガ (6日・20日出張先) (13日・27日スタジオ)	♪ 癒し★★★ 運動量★★★ ハタフロー	M 癒し★★★ 運動量★ 経絡ヨガ asako	@ 癒し★★★ 運動量★ アロマリラックス	
14:30 ~ 15:30	癒し --- 運動量 --- フェイシャルヨガ	♪ 癒し★★★ 運動量★★★ 陰陽 テンセグリティ・ヨガ	癒し --- 運動量 --- フェイシャルヨガ	@ 癒し★★★ 運動量★ 陰ヨガ	癒し --- 運動量 --- パーソナルヨガ	2日 マタニティヨガ 9日 四季茶ヨガ NEW 16日 マタニティヨガ 23日 産後ヨガ	
16:20 ~ 17:20	癒し --- 運動量 --- パーソナルヨガ	癒し --- 運動量 --- フェイシャルヨガ	癒し --- 運動量 --- パーソナルヨガ	癒し --- 運動量 --- フェイシャルヨガ	@ 癒し★★★ 運動量★★★ ハタヨガベーシック	📖 癒し --- 運動量 --- はじめてのヨガ体験 【3名様限定】	
18:20 ~ 19:20 (体験レッスン枠なし)	@ 癒し★★★ 運動量★ 陰ヨガ	M 癒し★★★ 運動量★★★ 肩甲骨ヨガ	♪ 癒し★★★ 運動量★★★ ハタフロー	♪ 癒し★★★ 運動量★★★ 陰陽 テンセグリティ・ヨガ	@ 癒し★★★ 運動量★ Mind Reset YOGA & 瞑想	—	
20:00 ~ 21:00	@ 癒し★★★ 運動量★ キャンドルヨガ 【期間限定】	@ 癒し★★★ 運動量★ 寝る前のピラティス asako	M 癒し★★★ 運動量★★★ リリースヨガ	@ 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	—	12/26(火) 20:00 ~ 21:00 ムーンサイクルヨガ asako

〔臨時休暇のお知らせ〕
12/26（火）臨時休業（20:00のみ開催）

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、リラクセス効果をより深く体感することができます。
@ アロマリラクセス	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。
M 疲労回復ヨガ	仕事と戦うビジネスパーソンは、脳と身体は疲労困憊。血流は滞り筋肉は凝り固まり、頭の中は仕事のことや悩み事など様々なことを考えている為、頭と身体が緊張した状態のままだと疲労回復できません。そこで毎日忙しくされてるビジネスパーソンのための疲労回復ヨガクラス。
M ボディメイク	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」ために贅沢に使う大人のためのモーニングヨガ。
㊟ ハタフロー	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。

@ モーニング ピラティス 担当 asako	毎週金曜日 『胸式呼吸をベースに、体の深層筋を刺激することで姿勢改善、体の引き締め、柔軟性UPに効果的です。体を目覚めさせ、1日を健康的に過ごしましょう。』
@ 寝る前の ピラティス 担当 asako	毎週火曜日 胸式呼吸と共に背骨まわりを心地よく動かし、インナーマッスルを程よく刺激し、眠りを深める為のエクササイズを行います。
@ 経絡ヨガ 担当 asako	毎週金曜日 経絡とは、東洋医学における気の通る道の事です。 経絡を心地よく刺激し無理なくゆっくりとポーズを行います。
@ ムーンサイクル ヨガ 担当 asako	12月28日 金曜日 月の満ち欠けや季節の変化などを感じながら、月礼拝をメインに、ゆったりとしたヨガのポーズを行います。自分自身のケアや心身の調和の大切さに気付けるクラスです。
@ 四季茶ヨガ	NEW 毎月1回開催（12月9日土曜日） 季節に合わせたヨガの後お話をしながらお茶を愉しみます。 （ヨガ45分＆お茶会30分）計75分間の特別レッスン
㊟ はじめての ヨガ体験	ヨガを経験したことない方やヨガ初心者を対象としたクラスで、腹式呼吸の方法や基本のポーズを主にはじめての方でも無理なく安心して受講できるヨガ体験のクラスとなります。
@ テラスヨガ 【期間限定】	4月・5月・10月（1部/3部）/7月・8月・9月（3部のみ） 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、リラクセ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。
@ キャンドルヨガ 【期間限定】	10月～6月までの限定 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クセスヨガ。 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。
@ 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。
フェイスシャルヨガ （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 ---

● クラス時間割

（マンスリー3）月3回
（マンスリー5）月5回
（追加クーポン）1回分
（マタニティヨガ）計3回
（産後ヨガ）計3回
（フェイスシャルヨガ）計4回

月謝制

3ヶ月間有効

----- 1部 ----- 2部 -----
① 8:30～9:30 ④ 14:30～15:30
② 10:30～11:30 ⑤ 16:20～17:20
③ 12:30～13:30

----- 3部 -----
⑥ 18:20～19:20
⑦ 20:00～21:00

----- スタジオイベント -----

E 108回 太陽礼拝
12/29（金）10:30～12:30 参加費 ¥3,300（税込）満員
12/30（土）10:30～12:30（追加募集中）