

3月 2024 Lesson schedule

@ (オールレベル) M (メンテナンス) ♪ (運動量多め)
 特 (特別クラス) E (イベント) 📖 (体験限定)

臨時休業のお知らせ
 4(月)・5(火)・28(木)
 --- ヨガイイベント情報 ---
 3/31(日) 9:50~11:45
 KURASHIKI YOGA 2024
 倉敷物語館

📖 INFO

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
(1部) 10:30~11:30	@ 癒し★★★ 運動量☆☆☆ アロマリラックス	10:30~11:30 @ 癒し★★★ 運動量☆☆☆ ハタヨガベーシック (19日)	特 癒し★★★ 運動量☆☆☆ 産後ヨガ (6日・20日出張先) (13日・27日スタジオ)	@ 癒し★★★ 運動量☆☆☆ 陰ヨガ	10:30~11:30 M 癒し★★★ 運動量☆☆☆ 肩こり解消 ピラティス (8日・22日)	@ 癒し★★★ 運動量☆☆☆ Mind Reset YOGA & 瞑想	(代行レッスン) 3/29(金) 10:30~11:30 asako → Nao
(1部) 12:30~13:30	♪ 癒し★★★ 運動量☆☆☆ 陰陽ヨガ	M 癒し★★★ 運動量☆☆☆ ボディメイクヨガ (12日・26日)	特 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)	M 癒し★★★ 運動量☆☆☆ リリースヨガ	@ 癒し★★★ 運動量☆☆☆ はじめてのヨガ (15日) asako	M 癒し★★★ 運動量☆☆☆ 肩甲骨ヨガ	
(2部) 14:30~15:30	特 癒し --- 運動量 --- パーソナルヨガ or フェイシャルヨガ	特 癒し --- 運動量 --- パーソナルヨガ	特 癒し --- 運動量 --- [プレママ・ママサロン] 27(水) 14:00~15:00 Misaki	♪ 癒し★★★ 運動量☆☆☆ ハタフロー	特 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 16日 マタニティヨガ 23日 産後ヨガ	
(2部) 16:30~17:30	特 癒し --- 運動量 --- パーソナルヨガ or フェイシャルヨガ		特 癒し --- 運動量 --- パーソナルヨガ or フェイシャルヨガ	特 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 --- はじめてのヨガ体験	
(3部) 18:20~19:20	M 癒し★★★ 運動量☆☆☆ リリースヨガ	19:00~20:00 @ 癒し★★★ 運動量☆☆☆ Mind Reset YOGA & 瞑想 (19日)	@ 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	19:00~20:00 M 癒し★★★ 運動量☆☆☆ ボディメイクヨガ (8日・22日)	—	
(3部) 20:00~21:00	@ 癒し★★★ 運動量☆☆☆ ハタヨガベーシック 25日 Full Moon YOGA	M 癒し★★★ 運動量☆☆☆ 肩甲骨ヨガ (12日・26日)	@ 癒し★★★ 運動量☆☆☆ キャンドルヨガ 【期間限定】	@ 癒し★★★ 運動量☆☆☆ 陰ヨガ	♪ 癒し★★★ 運動量☆☆☆ ハタフロー (15日・29日)	—	(Full Moon YOGA) 3/25(月) 20:00~21:00

※ 3月よりレッスンスケジュールが変則になりましたので御注意ください。

MITRA Yoga Studio

Lesson menu explains

1部 (レギュラークラス) 2部 (特別クラスメイン) 3部 (レギュラークラス) (火曜日・金曜日のみ)
 ① 10:30 ~ 11:30 ③ 14:30 ~ 15:30 ⑤ 18:20 ~ 19:20 1部 ① 10:30 ~ 11:30 のみ
 ② 12:30 ~ 13:30 ④ 16:20 ~ 17:20 ⑥ 20:00 ~ 21:00 3部 ② 19:00 ~ 20:00 のみ

@ ALL LEVEL クラス		
Mind Reset YOGA &瞑想	癒 し ★★☆☆ 運動量 ★☆☆☆	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	癒 し ★★☆☆ 運動量 ★☆☆☆	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	癒 し ★★☆☆ 運動量 ★☆☆☆	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	癒 し ★★☆☆ 運動量 ★★☆☆	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。
はじめてのヨガ asako	癒 し ★★☆☆ 運動量 ★★☆☆	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、リラクセスへと導きます。どなたでもお気軽にご参加頂けるクラスです。
メンテナンス クラス		
疲労回復脱力ヨガ	癒 し ★★☆☆ 運動量 ★★☆☆	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。
ボディメイクヨガ	癒 し ★★☆☆ 運動量 ★★☆☆	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。
リリースヨガ	癒 し ★★☆☆ 運動量 ★★☆☆	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や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	癒 し ★★☆☆ 運動量 ★★☆☆	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。
経絡 ヨガ asako	癒 し ★★☆☆ 運動量 ★★☆☆	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。
骨盤底筋群ヨガ asako	癒 し ★★☆☆ 運動量 ★★☆☆	骨盤底筋は、骨盤の底部に位置する筋肉であり、膀胱や子宮、直腸を支える役割があります。骨盤底筋が弱ると、尿漏れやその他の病を引き起こす恐れもある、男女共に大切な筋肉です。呼吸とヨガの動きで、骨盤底筋の引き締めも行いながら、心地よく全身を動かしていきます。
🍷 運動量多め クラス		
Morning yoga	癒 し ★★☆☆ 運動量 ★★☆☆	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	癒 し ★☆☆☆ 運動量 ★★☆☆	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 ヨガ	癒 し ★★☆☆ 運動量 ★★☆☆	前半と後半に分けて陰ヨガと陽ヨガを行います。陰陽のバランスを調べていくクラス。

時期限定 クラス		
はじめてのヨガ体験 (体験者限定)	癒 し --- 運動量 ---	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 (4月~10月限定)	癒 し ★★☆☆ 運動量 ★☆☆☆	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 (10月~6月限定)	癒 し ★★☆☆ 運動量 ★☆☆☆	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。
四季茶ヨガ (毎月第2土曜日)	癒 し ★★☆☆ 運動量 ★☆☆☆	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分間の会員特別レッスンです。
Full Moon YOGA (満月に近い時期)	癒 し ★★☆☆ 運動量 ★☆☆☆	月の満ち欠けに合わせてヨガを行うことによって、具体的にはホルモンバランスを整える効果や心身を安らがせリラックスさせる効果、むくみを解消させる効果を高められます。
ピラティス クラス (asako)		
モーニングピラティス	癒 し ★☆☆☆ 運動量 ★★☆☆	『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。』
ボディメイク マットピラティス	癒 し ★★☆☆ 運動量 ★★☆☆	胸式呼吸と共にインナーマッスルを刺激し、リズミカルに動いていきます。理想の身体作りを目指しましょう。
寝る前のピラティス	癒 し ★★☆☆ 運動量 ★★☆☆	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。
肩こり解消 マットピラティス	癒 し ★☆☆☆ 運動量 ★★☆☆	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。
🎁 特別レッスン クラス		
マタニティヨガ	癒 し --- 運動量 ---	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	癒 し --- 運動量 ---	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。
プレママ・ママサロン Misaki	癒 し ★★☆☆ 運動量 ☆☆☆	子育ての不安や悩みなどを美味しいお茶を飲みながら情報の共有したり、ママ友としての友達作りの場として毎月第4水曜日に開催しています。
フェイシャルヨガ Nao	癒 し --- 運動量 ---	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
法人向けヨガ	癒 し --- 運動量 ---	『法人向けヨガ』は心身のリフレッシュ、ストレス解消、肩こり・腰痛・うつなどの心身に關わるトラブルの改善、運動不足の解消、集中力などを引き出す、社内交流を円滑にするなどの効果が得られます。出張・時間貸切・グループレッスンなど応相談にて対応しています。