

# 9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) 緑 (体験限定)

**(ヨガイベント)**  
 9/29(日) 9:30~12:00  
 倉敷物語館  
 臨時休業のお知らせ  
 5日(木)AM・23(月)

INFO

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
(1部) 10:30~11:30	↑ 癒し★★★☆☆ 運動量★★★☆☆ 陰陽ヨガ	10:30~11:30 M 癒し★★★☆☆ 運動量★★★☆☆ (3日) リリースヨガ ※17日は臨時休業	特 癒し★★★☆☆ 運動量★★★☆☆ 産後ヨガ (4日・18日出張先) (11日・25日スタジオ)	M 癒し★★★☆☆ 運動量★★★☆☆ ボディメイクヨガ	10:30~11:30 @ 癒し★★★☆☆ 運動量★★★☆☆ (6日・20日・27日) Beautyヨガ Ayu (13日出張先)	↑ 癒し★★★☆☆ 運動量★★★☆☆ ハタフロー M 癒し★★★☆☆ 運動量★★★☆☆ アユールヴェーディックヨガ (7日・21日) MEGUMI
(1部) 12:30~13:30	@ 癒し★★★☆☆ 運動量★★☆☆☆ Mind Reset YOGA & 瞑想	@ 癒し★★★☆☆ 運動量★★★☆☆ (10日・24日) 養生ヨガ Ayu	特 癒し★★★☆☆ 運動量★★☆☆☆ マタニティヨガ (4日・18日出張先) (11日・25日スタジオ)	@ 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	<b>Ayu</b> ~ 養生ヨガ ~ 9/10(火) 10:30~11:30 9/24(火) 10:30~11:30 ~ Beauty ヨガ ~ 9/6(金) 10:30~11:30 9/20(金) 10:30~11:30 9/27(金) 10:30~11:30 <b>MEGUMI</b> アユールヴェーディックヨガ 9/7(土) 10:30~11:30 9/21(土) 10:30~11:30
(2部) 14:30~15:30	特 癒し --- 運動量 --- フェイシャルヨガ	特 癒し --- 運動量 --- パーソナルヨガ (法人)	特 癒し --- 運動量 --- フェイシャルヨガ (プレママ・ママサロン) 25(水) 14:00~15:00	M 癒し★★★☆☆ 運動量★★★☆☆ 肩甲骨ヨガ	特 癒し --- 運動量 --- パーソナルヨガ	※ 7日 マタニティヨガ 14日 産後ヨガ 21日 マタニティヨガ 28日 産後ヨガ  緑 癒し --- 運動量 --- はじめてのヨガ体験 【3名様限定】
(2部) 16:30~17:30	特 癒し --- 運動量 --- パーソナルヨガ	特 癒し --- 運動量 --- パーソナルヨガ	特 癒し --- 運動量 --- パーソナルヨガ	特 癒し --- 運動量 --- パーソナルヨガ	特 癒し --- 運動量 --- パーソナルヨガ	
(3部) 18:20~19:20	M 癒し★★★★ 運動量★★★★ 疲労回復脱力ヨガ	19:00~20:00 ↑ 癒し★★★☆☆ 運動量★★★☆☆ (3日・24日) 陰陽ヨガ	@ 癒し★★★☆☆ 運動量★★★☆☆ ハタヨガベーシック	M 癒し★★★☆☆ 運動量★★★☆☆ リリースヨガ	19:00~20:00 @ 癒し★★★☆☆ 運動量★★★☆☆ (6日・20日) 陰ヨガ	—  【 Full Moon YOGA 】 9/17(火) 18:20~19:00
(3部) 20:00~21:00	@ 癒し★★★☆☆ 運動量★★☆☆☆ アロマリラックス	↑ 癒し★★★☆☆ 運動量★★★☆☆ (10日) 17日 Full Moon YOGA ↑ 癒し★★★☆☆ 運動量★★★☆☆ ハタフロー	M 癒し★★★☆☆ 運動量★★★☆☆ 肩甲骨ヨガ	@ 癒し★★★☆☆ 運動量★★☆☆☆ テラスヨガ 【期間限定】	@ 癒し★★★☆☆ 運動量★★☆☆☆ (13日・27日) Mind Reset YOGA & 瞑想	—

# 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		
<b>ハタヨガ ベーシック</b>	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。
<b>アロマリラックス</b>	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。
<b>陰ヨガ</b>	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た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。
M メンテナンス クラス		
<b>ボディメイクヨガ</b>	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。
<b>リリースヨガ</b>	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を取りほぐしていきます。後半は季節に合わせたヨガを行います。
f 運動量多め クラス		
<b>Morning yoga</b>	癒 し ★★★ 運動量 ★★☆☆	朝の新習慣 朝の時間を「自分を整える」ために賢く使う大人のためのモーニングヨガ
<b>ハタフロー</b>	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。
時期限定 クラス		
<b>はじめてのヨガ体験 (体験者限定)</b>	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。
<b>テラスヨガ (4月~10月限定)</b>	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。
<b>キャンドルヨガ (10月~6月限定)</b>	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>Full Moon YOGA (満月に近い時間帯)</b>	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。
特 イベント レッスン クラス		
<b>KURASHIKI YOGA</b>	癒 し --- 運動量 ---	倉敷美観地区内になる『倉敷物語館』で3月・6月・9月・12月に開催するヨガイベント。風情ある場所で寛ぎながらヨガを愉しまししょう！レッスン後は会話しながらお茶でもいかが？

インストラクター Nao 専門クラス		
<b>Mind Reset YOGA &amp; 瞑想</b>	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。
<b>疲労回復脳力ヨガ</b>	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いるビジネスパーソンのための疲労回復ヨガクラス。
<b>肩甲骨ヨガ</b>	癒 し ★★★ 運動量 ★★☆☆	肩甲骨を動かして肩甲骨周りの筋肉をほくして肩こりを解消、姿勢改善していきます。
<b>陰陽ヨガ</b>	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。
インストラクター Ayu 専門クラス		
<b>養生ヨガ</b>	癒 し ★★★ 運動量 ★☆☆	養生は古来からの健康法で『生命を養う』という意味があり、本来ご自身が持っている自然治癒力を高めていきます。養生ヨガでは体を動かす事で血液・体の水分・気の巡りを良くして心と体を整えていきます。
<b>Beautyヨガ</b>	癒 し ★★★ 運動量 ★★☆☆	美容と健康を同時にサポートするヨガ。外側と内側の両方を整え、しなやかな身体を一緒に作っていきましょう
インストラクター MEGUMI 専門クラス		
<b>アーユル ヴェーディックヨガ</b>	癒 し ★★★ 運動量 ★★☆☆	【四季の不調を整える】アーユルヴェーダに基づく季節に応じた呼吸法とアーサナで自律神経を整え、健やかに美しい体をつくるレッスンを楽しくおこなっていきます。軽い筋トレも楽しめる♪
特別レッスン クラス		
<b>マクニティヨガ</b>	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としております。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。
<b>Nao 産後ヨガ</b>	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。
<b>Nao プレママ・ママサロン</b>	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。
<b>Misaki フェイシャルヨガ</b>	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
<b>Nao 法人向けヨガ</b>	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・うつなどの心身に関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。