

# 03月

2025 | January

## MITRA Yoga Studio Lesson schedule

● 満月 3月14日 (金) 15:55

● 新月 3月29日 (土) 19:59

@ (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)

お知らせ

[10日] 臨時休業

[20日] 祝 12:00 まで

📌 INFO

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
10:30 ~ 11:30 📌 [体験レッスン枠あり]	[1日] [10日~15日] [24日~29日] ↑ 陰陽ヨガ	@ アロマリラックス	(出張ヨガ)	特 産後ヨガ	M [14日・28日] NEW ペルヴィス®ワーク Junko	M [1日・15日・29日] 臓活ヨガ Junko
	[3日~8日] [17日~22日] [31日] M リリースヨガ	M [11日・25日] 養生ヨガ Ayu	@ ハタヨガベーシック	特 マタニティヨガ	M ボディメイクヨガ	@ 陰ヨガ
12:30 ~ 13:30 📌 [体験レッスン枠あり]	[1日] [10日~15日] [24日~29日] @ Mind Reset YOGA & 瞑想	12:30 ~ 13:30 パーソナルヨガ [60分間]	(出張ヨガ)	↑ 疲労回復脱力ヨガ	12:30 ~ 13:10 フェイシャルヨガ [40分間]	↑ ハタフロー
	[3日~8日] [17日~22日] [31日] M [3日・17日・31日] 臓活ヨガ Junko		M 肩甲骨ヨガ	@ 陰ヨガ		@ アロマリラックス
14:30 ~ 15:30 📌 [体験レッスン枠あり]	[1日] [10日~15日] [24日~29日] パーソナルヨガ [60分間] ※ ご希望時間に設定	14:30 ~ 17:30 パーソナルヨガ [60分間] ※ ご希望時間に設定	パーソナルヨガ [60分間] ※ ご希望時間に設定	M ボディメイクヨガ	14:00 ~ 18:00 パーソナルヨガ [60分間] ※ ご希望時間に設定	特 マタニティヨガ
				@ Mind Reset YOGA & 瞑想		特 産後ヨガ
16:00 ~ 17:30	ALL			パーソナルヨガ [60分間] ※ ご希望時間に設定		16:00 ~ 16:40 フェイシャルヨガ [40分間]
18:20 ~ 19:20	[1日] [10日~15日] [24日~29日] ↑ ハタフロー	18:00 ~ 18:40 フェイシャルヨガ [40分間]	↑ 陰陽ヨガ	18:00 ~ 18:40 フェイシャルヨガ [40分間]		—
	[3日~8日] [17日~22日] [31日] M リリースヨガ		@ 陰ヨガ			
20:00 ~ 21:00 📌 [体験レッスン枠あり]	[1日] [10日~15日] [24日~29日] @ ハタヨガベーシック	@ 19:00 ~ 20:00 陰ヨガ	↑ 疲労回復脱力ヨガ	M 19:00 ~ 20:00 リリースヨガ	@ 19:00 ~ 20:00 キャンドルヨガ	—
	[3日~8日] [17日~22日] [31日] @ Mind Reset YOGA & 瞑想	M ボディメイクヨガ	@ キャンドルヨガ	@ アロマリラックス 13日 Full Moon YOGA	M 肩甲骨ヨガ	

⚠️ レッスン開始 5分前 までに準備してお待ちください。

# Lesson menu explains

@ 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。
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。
↑ 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」ために贅沢に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。
期間限定 クラス		
<b>テラスヨガ (4月~11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 特別レッスン クラス		
<b>マタニティヨガ</b>		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。
<b>産後ヨガ</b>		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

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>疲労回復脱力ヨガ</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ぐして肩こりを解消、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。
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、しなやかな身体と一緒に作っていきましょう
Junko 専門クラス		
<b>臓活ヨガ</b>	癒し ★☆☆ 運動量 ★★☆	陰陽五行思想をベースに、自分自身のお腹（内臓）を「ヨガのポーズ」「呼吸」「マッサージ」で刺激を与え働きを高めていくヨガです。「感情は腑に宿る」と言われています。お腹（内臓）の巡りを整える事で心身の不調改善に繋がります。真の健康にアプローチをかけるヨガです
<b>ゆったりナイトヨガ</b>	癒し ★★★ 運動量 ★☆☆	ゆったり、のんびりマイペースで身体を動かして心身を癒すヨガです。1日の疲れを取り目覚めのよい朝を迎えましょう
<b>ペルヴィス®ワーク</b>	癒し ★☆☆ 運動量 ★★★	筋膜を緩め、骨盤を中心に全身を整える簡単なワークを行う事で身体の歪みやねじれを取り「ゼロポジション」に戻します。肩こりや腰痛、生理痛など女性特有の不調の緩和に繋がります。代謝も高まり内側の美しさも引き出されます
特別レッスン クラス		
<b>フェイシャルヨガ</b>		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