

05月

2025 | January

MITRA Yoga Studio Lesson schedule

● 満月 5月13日 (火) 1:56
● 新月 5月27日 (火) 12:03

@ (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

[5日~6日] **GW休業**

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	INFO
10:30 ~ 11:30 📖 [体験レッスン枠あり]	[1日~3日] [12日~17日] [26日~31日] @ モーニングヨガ	M 肩甲骨ヨガ	@ 陰ヨガ	特 産後ヨガ	M [2日・16日・30日] 呼吸を深めるヨガ SAORI	@ [17日・31日] ペルヴィス®ワーク JUNKO	(8:00~9:00) [3日・17日] 土曜日 朝ラン練習会
12:30 ~ 13:30 📖 [体験レッスン枠あり]	[5日~10日] [19日~24日] M [19日] デトックスヨガ SAORI	M ボディメイクヨガ	(出張ヨガ)	特 マタニティヨガ	@ アロマリラックス	↑ 陰陽ヨガ	
14:30 ~ 15:30 📖 [体験レッスン枠あり]	[1日~3日] [12日~17日] [26日~31日] @ ハタヨガベーシック	12:30 ~ 13:30 パーソナルヨガ [60分間]	@ [14日・28日] Beautyヨガ Ayu	M リリースヨガ	12:30 ~ 13:10 フェイシャルヨガ [40分間]	↑ 疲労回復脱力ヨガ	
16:00 ~ 17:30	[5日~10日] [19日~24日] @ アロマリラックス	(出張ヨガ)	(出張ヨガ)	↑ ハタフロー		@ Mind Reset YOGA & 瞑想	
18:20 ~ 19:20	[1日~3日] [12日~17日] [26日~31日] @ 陰ヨガ	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	@ 陰ヨガ	@ [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	
20:00 ~ 21:00 📖 [体験レッスン枠あり]	[5日~10日] [19日~24日] M ボディメイクヨガ	16:00 ~ 16:40 フェイシャルヨガ [40分間]	パーソナルヨガ [60分間] ※ご希望時間に設定	@ アロマリラックス		特 産後ヨガ	
	ALL	18:00 ~ 18:40 フェイシャルヨガ [40分間]	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		16:00 ~ 16:40 フェイシャルヨガ [40分間]	
	[1日~3日] [12日~17日] [26日~31日] M 陰ヨガ	@ Mind Reset YOGA & 瞑想	@ [18:00 ~ 18:40] Mind Reset YOGA & 瞑想	18:00 ~ 18:40 フェイシャルヨガ [40分間]			
	[5日~10日] [19日~24日] M ボディメイクヨガ	M リリースヨガ	M リリースヨガ	18:00 ~ 18:40 フェイシャルヨガ [40分間]			
	[1日~3日] [12日~17日] [26日~31日] @ アロマリラックス	↑ 19:00 ~ 20:00 疲労回復脱力ヨガ	M 肩甲骨ヨガ	@ 19:00 ~ 20:00 キャンドルヨガ	@ 19:00 ~ 20:00 [2日] 臓活ヨガ JUNKO		(20:30~21:30) [20日] 火曜日 夜ラン練習会
	[5日~10日] [19日~24日] M [19日] 呼吸を深めるヨガ SAORI	@ テラスヨガ	↑ 陰陽ヨガ	@ 陰ヨガ	↑ ハタフロー		

⚠️ レッスン開始 5分前 までに準備してお待ちください。

@ ALL LEVEL クラス

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。
アロマリラックス	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。
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

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。

J 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。

期間限定 クラス

テラスヨガ (4月~11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。
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。
Full Moon YOGA (毎月1回開催)	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げ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

マタニティヨガ		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に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。
産後ヨガ		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します。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
フェイシャルヨガ		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

Nao 専門クラス

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。
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。
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。
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。

Ayu 専門クラス

養生ヨガ	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。
Beautyヨガ	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

臓活ヨガ	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
NEW リストラティブ ヨガ	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
ペルヴィス® ワーク	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
ゆったりナイト ヨガ	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

SAORI 専門クラス

NEW デトックスヨガ	癒し ★★☆ 運動量 ★★☆	全身の巡りを良くして老廃物を排出するヨガ。「リンパ」「ツボ」「腸」をターゲットに刺激するマッサージやヨガの動きを行います。
NEW 呼吸を深めるヨガ	癒し ★★★ 運動量 ★★★	意識的に大きく深い呼吸しながら身体の動きを連動させることで心身を整えていきます。スッキリと清々しい気持ちに導きます。