

10月

2025 | October

# MITRA Yoga Studio

## Lesson schedule

● 満月 10月 7日 (火) 12:48

営業開始：10:00 (月～土)

● 新月 10月21日 (火) 21:26

営業終了：(月・水) 21:30 / (火・木・金) 21:00 / (土) 17:30

⚠️ レッスン開始 **5分前** までに準備してお待ちください。

インフォメーション

[13日] (月)祝 12:00 まで

INFO

|                                                                                     |                                   | MON                                                          | TUE                                                          | WED                                                          | THU                                                          | FRI                                                          | SAT                                                          |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--|
| <div>10:30～11:30</div> <div>〔月～土〕</div> <div>グループクラス</div> <div>📖 [入会体験枠あり]</div>   | 〔1日～4日〕<br>〔13日～18日〕<br>〔27日～31日〕 | @ モーニングヨガ                                                    | M [14日・28日]<br>美バレエヨガ<br>SAORI                               | (出張ヨガ)                                                       | @ [16日・30日]<br>テラスヨガ                                         | M [3日・17日・31日]<br>デトックスヨガ<br>SAORI                           | @ Mind Reset YOGA<br>& 瞑想<br>18日リストラティブ JUNKO                |  |
|                                                                                     | 〔6日～11日〕<br>〔20日～26日〕             | @ [6日・20日]<br>アロマリラックス<br>SAORI                              | @ ハタヨガベーシック                                                  | @ 陰ヨガ                                                        | M リリースヨガ                                                     | 🔄 陰陽ヨガ                                                       | M [11日・25日]<br>臓活ヨガ<br>JUNKO                                 |  |
| <div>12:30～13:30</div>                                                              | 第1・第3・第5                          | 12:30～13:30<br>パーソナルクラス<br>or<br>フェイシャルヨガ<br>or<br>入会体験ヨガクラス | 12:30～18:30<br>パーソナルクラス<br>or<br>フェイシャルヨガ<br>or<br>入会体験ヨガクラス | 12:30～17:30<br>パーソナルクラス<br>or<br>フェイシャルヨガ<br>or<br>入会体験ヨガクラス | 12:30～13:00<br>パーソナルクラス<br>or<br>フェイシャルヨガ<br>or<br>入会体験ヨガクラス | 12:30～18:30<br>パーソナルクラス<br>or<br>フェイシャルヨガ<br>or<br>入会体験ヨガクラス | 🔄 ハタフロー                                                      |  |
|                                                                                     | 第2週・第4週                           |                                                              |                                                              |                                                              |                                                              |                                                              | M 肩甲骨ヨガ                                                      |  |
| <div>14:30～15:30</div> <div>〔月・木・土〕</div> <div>グループクラス</div> <div>📖 [入会体験枠あり]</div> | 第1・第3・第5                          | M ボディメイクヨガ                                                   |                                                              |                                                              | @ 陰ヨガ                                                        |                                                              | 特 マタニティヨガ                                                    |  |
|                                                                                     | 第2週・第4週                           | @ ホルモンケアヨガ                                                   |                                                              |                                                              | @ アロマリラックス                                                   |                                                              | 特 産後ヨガ                                                       |  |
| <div>18:20～19:20</div> <div>〔月・水〕</div> <div>グループクラス</div>                          | 第1・第3・第5                          | M リリースヨガ                                                     |                                                              |                                                              | 🔄 ハタフロー                                                      |                                                              | 16:00～17:00<br>パーソナルクラス<br>or<br>フェイシャルヨガ<br>or<br>入会体験ヨガクラス |  |
|                                                                                     | 第2週・第4週                           | M 肩甲骨ヨガ                                                      |                                                              |                                                              | @ アロマリラックス                                                   |                                                              |                                                              |  |
| <div>〔月～金〕</div> <div>グループクラス</div> <div>📖 [入会体験枠あり]</div>                          | (開始時間)                            | 20:00～21:00                                                  | 19:15～20:15                                                  | 20:00～21:00                                                  | 19:15～20:15                                                  | 19:15～20:15                                                  | —                                                            |  |
|                                                                                     | 第1・第3・第5                          | @ [13日・27日]<br>テラスヨガ                                         | @ キャンドルヨガ                                                    | 🔄 陰陽ヨガ                                                       | @ Mind Reset YOGA<br>& 瞑想<br>30日リストラティブ JUNKO                | M ボディメイクヨガ                                                   |                                                              |  |
|                                                                                     | 第2週・第4週                           | @ [6日・20日]<br>ペルヴィス®ワーク<br>JUNKO                             | @ 陰ヨガ<br>7日 Full Moon YOGA                                   | @ ハタヨガベーシック                                                  | 🔄 疲労回復脱力ヨガ                                                   | M [10日・24日]<br>呼吸を深めるヨガ<br>SAORI                             |                                                              |  |

@ (オールレベル) M (メンテナンス) 🔄 (運動量多め) 特 (特別クラス)

| @ ALL LEVEL クラス                             |                         |                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ハタヨガ<br>ベーシック                               | 癒し<br>★★☆<br>運動量<br>★★☆ | 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。<br>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<br>★★★<br>運動量<br>★★☆ | 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、<br>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<br>★★☆<br>運動量<br>★★☆ | 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、<br>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<br>★★☆<br>運動量<br>★★☆ | 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。<br>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<br>筋肉を戻し、柔軟性と強さの可能性を広げます。<br>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<br>★★☆<br>運動量<br>★★☆ | 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进行を解き<br>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                                 |                         |                                                                                                                                                           |
| Morning yoga                                | 癒し<br>★★☆<br>運動量<br>★★☆ | 朝の新習慣<br>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<br>☆☆☆<br>運動量<br>★★★ | 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<br>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<br><small>(4月～11月限定)</small>          | 癒し<br>★★☆<br>運動量<br>★★☆ | 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<br>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、<br>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<br><small>(10月～7月限定)</small>        | 癒し<br>★★★<br>運動量<br>★★☆ | 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。<br>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<br>へと導いていきます。                                                        |
| Full Moon YOGA<br><small>(満月に近い満月期)</small> | 癒し<br>★★★<br>運動量<br>★★☆ | 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<br>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<br>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にしております。妊娠の経過や<br>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<br>身体を回復させていきます。お子様とママが一緒に楽しみながら、親子の繋がりを大切にしていま<br>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<br>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<br>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<br>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<br>YOGA &瞑想 | 癒し<br>★★☆<br>運動量<br>★★☆ | 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<br>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<br>★★★<br>運動量<br>★★★ | 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、<br>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<br>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<br>クラス。     |
| 肩甲骨ヨガ                  | 癒し<br>★★☆<br>運動量<br>★★☆ | 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<br>きます。                                                                                                     |
| 陰 陽 ヨ ガ                | 癒し<br>★★☆<br>運動量<br>★★★ | 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<br>クラス。                                                                                                     |
| ホルモンケア<br>ヨガ           | 癒し<br>★★☆<br>運動量<br>★★☆ | ホル モン バランス や 体 調 の 変 化 が 起 こ り や す い 更 年 期 。<br>このクラスでは、自律神経を整える呼吸と、やさしく体<br>をほぐすポーズを通して、心と体の土台を整えていま<br>す。これから更年期を迎える方にもおすすめです。                |
| JUNKO 専門クラス            |                         |                                                                                                                                                 |
| 臓活ヨガ                   | 癒し<br>★★☆<br>運動量<br>★★☆ | 陰陽五行思想をベースに、自分自身のお腹（内臓）を<br>「ヨガのポーズ」「呼吸」「マッサージ」で刺激を与え働きを高<br>めていくヨガです。「感情は肺に宿る」と言われています。<br>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。<br>真の健康にアプローチをかけるヨガです |
| リストラティブ<br>ヨガ          | 癒し<br>★★★<br>運動量<br>★★☆ | 前半は軽いヨガの動きを入れて身体をほぐし後半にプロップスを使<br>って身体の力を抜く練習...リストラティブヨガへ繋がります                                                                                 |
| ペルヴィス®<br>ワーク          | 癒し<br>★★★<br>運動量<br>★★☆ | 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<br>じれを取り「ゼロポジション」に戻します。<br>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<br>内側の美しさも引き出されます                           |
| ゆったり<br>フローヨガ          | 癒し<br>★★☆<br>運動量<br>★★☆ | ゆったりとした呼吸に合わせて、流れるように動きます。日常のざわめきを手放<br>し「ただ今を感じる」自分に集中することでヨガのあとに心地の良いリラックス<br>感が得られます                                                         |
| SAORI 専門クラス            |                         |                                                                                                                                                 |
| デトックスヨガ                | 癒し<br>★★☆<br>運動量<br>★★☆ | 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<br>ゲットに刺激するマッサージやヨガの動きを行います。                                                                               |
| 呼吸を深めるヨガ               | 癒し<br>★★★<br>運動量<br>★★★ | 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<br>きます。スッキリと清々しい気持ちに導きます。                                                                                  |
| 美バレエヨガ                 | 癒し<br>★★☆<br>運動量<br>★★☆ | バレエの優雅な動きとヨガの深い呼吸を融合した新しいボディワーク。<br>体幹を鍛え、姿勢を整え、指先までしなやかに。<br>バレエ未経験でも安心して始められるレッスンです。                                                          |