

ご予約お問合せはWEB,LINE,またはお電話で
 WEB: “ヨガ ブルーコスモス”で検索
 TEL: 090-8536-7671(スタジオ代表)※ショートメールOK!



お問合せはLINE@からお気軽に♪
 月に1〜3回程度スタジオからの情報も届きます



★季節の変わり目をスムーズに過ごしていくために…★

2022年3月2日発行



2022年 3月 ヨガスタジオ ブルーコスモス

【定員4名様(ダンスクラス5名様)で開催】

※状況に合わせてスケジュール変更の場合がございます。あらかじめご了承ください。



「ヨガの基本を身に付ける」

ブルーコスモスでは「ヨガの基本を身に付ける」ことを大切に、少人数でクラスを展開しています。特にハタヨガベーシック(運動量中程度)、ゆるめるヨガ(運動量低め。少しずつ体を慣らしていきたい方、ゆっくりした動きが好きな方、シニアの方も)では「なぜこのポーズを取るのか」「ヨガは何を目指しているのか」等、ヨガへの理解を深めることで日常生活に生かし、変化をもたらすことにつながるよう丁寧な説明も交えてクラスを進めています。
 まずは月2回。自分とゆっくり過ごす時間を生活に取り入れてみませんか。ヨガがはじめての方もお気軽に。日常を離れた空間で、まずは体の力を抜きほっとひと息ついていただけたら幸いです。(ゆうこ)

3月のアロマヨガ

「ユーカリ・ラディアタ」をベースにブレンド
 3月26日(土)14:00-15:30

子どもにも使いやすいと言われる優しい精油で、すっとした香りは沈んだ気持ちを明るくしてくれるようです。
 風邪やインフルエンザの予防や咳の緩和などに効果的で、花粉症を予防し免疫を高める作用があると言われてます。皆様のご参加をお待ちしております。(ナツキ)

月	火	水	木	金	土	日
28 10:30-12:00 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-15:00 マインドフルネスヨガ ゆうこ 18:30-19:45 ベルジャンダンス Ayako	1 10:30-12:00 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-15:00 ゆるめるヨガ ゆうこ 19:00-20:30 ハタヨガベーシック ゆうこ	2 (スタジオ休業日)	3 ●新月 10:30-12:00 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-15:00 ゆるめるヨガ ゆうこ 19:00-20:30 新月瞑想会 ゆうこ	4 (スタジオ休業日)	5 10:00-11:15 美姿勢ピラティス mihoko	6 10:00-11:30 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-15:00 パワーヨガ ゆうこ 16:30-18:00 プライベートレッスン ゆうこ
7 10:30-12:00 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-15:00 ゆるめるヨガ ゆうこ 18:30-19:45 ベルジャンダンス Ayako	8 10:00-11:30 リラクソヨガ yuka.S	9 10:00-11:30 美体幹ピラティス atsuko	10 10:00-11:30 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-15:00 ハタヨガベーシック ゆうこ 19:00-20:30 ハタヨガベーシック ゆうこ	11 10:30-12:00 ハタヨガベーシック ゆうこ 19:00-20:15 ベリーダンス Ayako	12 (スタジオ休業日)	13 10:00-11:30 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-15:00 ゆるめるヨガ ゆうこ 16:30-18:00 プライベートレッスン ゆうこ
14 10:30-12:00 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-15:00 ゆるめるヨガ ゆうこ 18:30-19:45 ベルジャンダンス Ayako	15 (スタジオ休業日)	16 10:30-12:00 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-15:00 ゆるめるヨガ ゆうこ 19:00-20:30 ハタヨガベーシック ゆうこ	17 10:00-11:30 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-15:00 ハタヨガベーシック ゆうこ 16:30-18:00 プライベートレッスン ゆうこ	18 ○満月 10:30-12:00 ハタヨガベーシック ゆうこ 19:00-20:15 ベリーダンス Ayako	19 10:00-11:15 美姿勢ピラティス mihoko 14:00-15:30 ヨガと10分瞑想 ゆうこ	20 9:30-10:45 骨盤ヨガ サキ 11:15-12:30 骨盤ヨガ サキ
21 春分の日 13:30-15:00 アシュタンガヨガ ユカ.H 18:30-19:45 ベルジャンダンス Ayako	22 10:00-11:30 リラクソヨガ yuka.S 13:30-15:00 ゆるめるヨガ ゆうこ 16:30-18:00 プライベートレッスン ゆうこ	23 (スタジオ休業日)	24 10:00-11:30 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-15:00 チェアヨガと健康体操 ゆうこ※シニアの方向け 19:00-20:30 ハタヨガベーシック ゆうこ	25 10:30-12:00 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-15:00 ゆるめるヨガ ゆうこ 19:00-20:15 ベリーダンス Ayako	26 14:00-15:30 アロマフローヨガ ナツキ 19:30-21:00 zoom ヨガと10分瞑想 ゆうこ	27 10:30-12:00 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-15:00 ゆるめるヨガ ゆうこ 16:30-18:00 プライベートレッスン ゆうこ
28 10:30-12:00 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-15:00 プライベートレッスン ゆうこ 18:30-19:45 ベルジャンダンス Ayako	29 10:30-12:00 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-15:00 ゆるめるヨガ ゆうこ	30 10:00-11:30 美体幹ピラティス atsuko 19:00-20:30 夜の骨盤ヨガ もとこ	31 10:00-11:30 ハタヨガベーシック ゆうこ 13:30-15:00 プライベートレッスン ゆうこ 16:30-18:00 プライベートレッスン ゆうこ	4月のご予約受付開始&スケジュール発表は 3月23日(水)を予定		