

12月28日(土)まで通常スケジュールです。

年末年始特別スケジュール

12月29日(日)		
9:30-10:45	ヴィンヤサヨガ Level 2	Aki
11:15-12:30	ベーシックヨガ	Aki
16:00-17:30	リラックス&キャンドル瞑想 90分	Aki

キャンドル瞑想

1年の締めくくりに瞑想で心身共にクリアにし新年を迎えましょう！
 前半は年末の疲れをほぐすように身体を程よく動かし、後半に瞑想へと移ります。
 程よく体を動かした後、キャンドルの暖かい光に包まれた中で行う瞑想は
 集中力も高まりやすいです。1年間頑張ったご褒美に。慌ただし日々のリセットに。
 いつも忙しく働いている頭や心の動きを休ませるそんな感覚で、初めての方もお気軽にご参加下さいね。

12月30日～1月3日までお休み

1月4日(土)		スタジオに集合して木場公園に向かいます！
時間変更 7:00-8:30	年始の朝YOGA&瞑想クラス ～朝陽を浴びてサンブレス～	Aki
<p>昨年大好評を頂いた、木場公園で朝陽を浴びてサンブレス！！ 新年の神聖な空気を感じながら深呼吸。新鮮な酸素が取り込まれたら、まさに細胞も目覚めるような感覚！ 朝陽を浴びると太陽の暖かさと偉大さを改めて感じ、自然とエネルギーが湧いてきて、 何ともいえない安心感と包まれます。 スタジオに戻り、ゆったりとしたフロースタイルのYogaで身体を暖め、瞑想で心も穏やかに。 エネルギーと充足感に包まれて、1年をスタートさせちゃいましょう～！！</p>		
10:00-11:15	ベーシックヨガ	Aki
13:15-14:30	陰陽ヨガ	Nobuko
15:00-16:00	マタニティヨガ	Nobuko
16:30-17:45	アロマリラックスヨガ	エリコ