

# GWのスケジュール

4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日
土	日	月	火	水・祝	木・祝	金・祝
	9:30～ 10:40 朝ヨガ		10:00～ 11:00 子連れヨガ 妊婦さん OK	10:30～ 12:00 特別ヨガ クラス①		10:30～ 12:00 特別ヨガ クラス②
11:00～ 12:10 リラックスヨガ 妊婦さん OK	11:00～ 12:10 女性の為の ヨガ 妊婦さん OK			アシュタンガ ヨガ ともし先生	11:30～ 12:30 空中ヨガ 2800円	陰ヨガ ikko 先生
13:00～ 14:10 ピラティス	13:00～ 14:10 バーシックヨガ			13:00～ 14:00 空中ヨガ 2800円	「アロマヨガ」は お休みします。	「リラックスヨ ガ」「産後ヨガ」 「キャンドルヨ ガ」はお休みに します。
	13:00～ 14:00 空中ヨガ 2800円			「ピラティス」「マ タニティヨガ」「ベ ーシックヨガ」は お休みします。		
		19:30～ 20:40 リラックスヨガ ikko 先生	19:30～ 20:30 空中ヨガ 2800円			

\*5/6(土)以降は通常クラスに戻ります

## <特別ヨガクラスのご案内>

### アシュタンガヨガ (5/3・水 10:30～12:00)

しっかりと動きたい方向けのクラスです。アシュタンガヨガは、動きながら行う瞑想とも言われており、決まった動きと呼吸に合わせて2種類の太陽礼拝から始まり、ノンストップで動きを繋いでいきます。筋力と柔軟性を高める効果が期待できるクラスです。

### 陰ヨガ (5/5・金 10:30～12:00)

座位のポーズが中心で、各ポーズを長く維持して筋肉にリラックスをもたらすヨガ。長く維持することにより、体の奥深くにある組織を伸ばすことができ体を柔軟にする近道にもなります。体と心にじっくりと向き合うヨガです。

1回 2300円 or 回数券 1回分

★5/3～5/5をまたがって1か月チケットを購入される場合は、有効期限を3日間延長します。  
★どのクラスも初心者OKです！★「子連れヨガ」「空中ヨガ」のクラスのみ要予約です♪

ご予約は TEL: 045-517-0062 MAIL: terrayoga@qm.main.jp

\*お電話の場合、レッスン中などにより出られない場合がございます



スタジオテラ



# GWのスケジュール

4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日
土	日	月	火	水・祝	木・祝	金・祝
	9:30~ 10:40 朝ヨガ		10:00~ 11:00 子連れヨガ 妊婦さん OK			
11:00~ 12:10 リラックスヨガ 妊婦さん OK	11:00~ 12:10 女性の為の ヨガ 妊婦さん OK			10:30~ 12:00 特別ヨガ クラス① アシュタンガ ヨガ ともし先生	11:30~ 12:30 空中ヨガ 2800円	10:30~ 12:00 特別ヨガ クラス② 陰ヨガ ikko 先生
13:00~ 14:10 ピラティス	13:00~ 14:10 バーシックヨガ			13:00~ 14:00 空中ヨガ 2800円	「アロマヨガ」は お休みします。	「リラックスヨ ガ」「産後ヨガ」 「キャンドルヨ ガ」はお休みに します。
	13:00~ 14:00 空中ヨガ 2800円			「ピラティス」「マ タニティヨガ」「ベ ーシックヨガ」は お休みします。		
		19:30~ 20:40 リラックスヨガ ikko 先生	19:30~ 20:30 空中ヨガ 2800円			

\*5/6(土)以降は通常クラスに戻ります

## <特別ヨガクラスのご案内>

### アシュタンガヨガ (5/3・水 10:30~12:00)

しっかりと動きたい方向けのクラスです。アシュタンガヨガは、動きながら行う瞑想とも言われており、決まった動きと呼吸に合わせて2種類の太陽礼拝から始まり、ノンストップで動きを繋いでいきます。筋力と柔軟性を高める効果が期待できるクラスです。

### 陰ヨガ (5/5・金 10:30~12:00)

座位のポーズが中心で、各ポーズを長く維持して筋肉にリラックスをもたらすヨガ。長く維持することにより、体の奥深くにある組織を伸ばすことができ体を柔軟にする近道にもなります。体と心にじっくりと向き合うヨガです。

1回 2300円 or 回数券 1回分

★5/3~5/5をまたがって1か月チケットを購入される場合は、有効期限を3日間延長します。  
★どのクラスも初心者OKです！★「子連れヨガ」「空中ヨガ」のクラスのみ要予約です♪

ご予約は TEL: 045-517-0062 MAIL: terrayoga@qm.main.jp

\*お電話の場合、レッスン中などにより出られない場合がございます



スタジオテラ

