

IYC 九段飯田橋スタジオ < 2014 年未年始 特別クラススケジュール >

★ 参加費: IYC チケット+¥1,000(マイソールパスは不可) or 1 回券¥3,500

(年未年始期間中ですので、なるべくお釣りが発生しないようにご協力下さい。)

★ 事前予約は必要ありません。クラスが始まる 15 分くらい前にお越し下さい。★ 元旦はお休みですのでご注意ください。

	12/30(月)	12/31(火)	1/2(木)	1/3(金)	1/4(土)
時間	7:00~9:30				
	早朝マイソール しんのすけ+リサ	早朝マイソール しんのすけ+ミカ	早朝マイソール しんのすけ+るみ	早朝マイソール しんのすけ+ミカ	早朝マイソール ミカ+リサ
時間	10:00~12:00				
クラス	フルプライマリーレッド +リラックス レベル 3	アシュタンゴヨガの基礎 レベル 1~3	アシュタンゴヨガスペシャルレッド× プラーナーマ レベル 3+	初めてのフルプライマリー ×陰ヨガ レベル 2~3	はじめてみよう、自主練 マイソールスタイル! レベル 1~3
詳細	フルプライマリーを無心で呼吸の波に気持ち良く乗れるようにガイドしてゆきます。クラスの終わりにはリラックスヨガで一年の疲れを癒やしましょう。また、質疑応答にて皆さんの疑問にお答えします。	これからヨガを始める方からもう一度基礎を見直したい経験者へのクラスです。土台となる太陽礼拝、立位、座位の連続ポーズをわかりやすく分解して基礎となるポーズの本質を学びます。最後に簡単な呼吸法の練習をします。	プライマリー、セカンドシリーズを分解してアシュタンゴヨガの楽しさを感じながら挑戦してゆくクラス。ハタヨガにおいて重要なアーサナに的を絞ってカウントに合わせて動きます。シャバーサナの後はプラーナーマで調気しましょう。	はじめに陰ヨガで股関節や背骨全体をゆっくり気持ち良く緩めてリラックスします。アシュタンゴヨガはハーブプライマリーまでカウントで行い、以降はガイダンス付きでゆっくり丁寧にフルプライマリーを進めていきます。	自分の内側と向き合うアシュタンゴヨガならではの最高の練習法へようこそ。今年こそ何かを始めたい、何かを変えたいと思っている方、「自立したヨガの練習を通じて新たな一歩を踏み出しましょう。
担当	リサ	しんのすけ	しんのすけ	ミカ	リサ、ミカ

場所: 東京都千代田区飯田橋 2-14-1 文弘社ビル 2 階

飯田橋駅

JR 総武線, 東京メトロ南北線, 有楽町線, 都営大江戸線 - 徒歩 8 分

九段下駅

東京メトロ東西線, 半蔵門線, 都営新宿線 - 徒歩 6 分

下記の期間を年未年始休みとさせていただきます。
通常クラスは全てお休みとなります。
12/30(月)~1/4(土)



荻窪スタジオのスケジュールは裏面をご覧ください。