

# IYC 荻窪スタジオ < 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	10:30~12:30				
クラス	マイソールクラス	アシュタンガレベル 2 & レベル 3 弱点克服 WS	マイソールクラス	アシュタンガレベル 2 & 新春プラナヤマ	アシュタンガレベル 3 & セカンドシリーズ・イントロダクション WS
詳細	マイソールスタイルはアシュタンガヨガの最も伝統的な練習方法です。クラスでは、個々に指導をしながら各自のレベルに合わせて練習をしています。クラスへは、どのレベルの方もご参加いただけます。	プライマリシリーズの後半にやりにくさを感じている方、今年のうち弱点克服しませんか？前半のレッドクラスの後に、後半のポーズのとり方や練習方法をワークショップ形式でぜひお伝えします。	マイソールスタイルはアシュタンガヨガの最も伝統的な練習方法です。クラスでは、個々に指導をしながら各自のレベルに合わせて練習をしています。クラスへは、どのレベルの方もご参加いただけます。	クラスを行った後は、毎日のポーズの練習の後に実践が推奨されている「アシュタンガヨガのプラナヤマ」をみなさんにお伝えいたします。新春のプラナを胸いっぱい吸い込みましょう！	プライマリシリーズレベル 3 クラスの後に、セカンドシリーズの前半のポーズを分かりやすく解説します。(はじめての方も、既に練習をはじめている方も、この機会にポーズを深めていきましょう。)
担当	モモ				

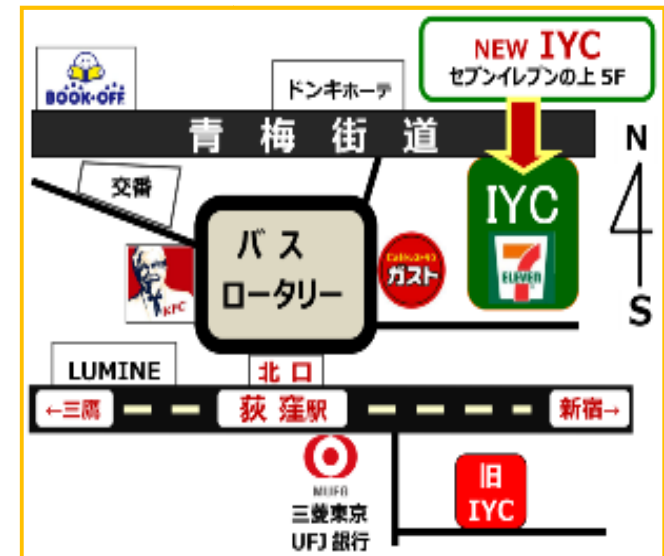
〒167-0043

東京都杉並区上荻 1-5-8 直長ビル 5 階

アクセス:

J R 中央・総武線 東京メトロ-東西線、丸の内線 荻窪駅北口-徒歩 1 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)



九段飯田橋スタジオのスケジュールは裏面をご覧ください。