

# IYC 荻窪 < 2017 年未年始 特別クラス / モモ >

★ 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。

	12/29(木)	12/30(金)	12/31(土)	1/2(月)	1/3(火)	1/4(水)
時間	7:30~9:30	7:30~9:30	7:30~9:30	7:30~9:30	7:30~9:30	7:30~9:30
クラス	Moon day special! フルヴィンヤーサ・フルプライ マリーレッドクラス	マイソールクラスに デビューしよう!	アシュタンガ マイソール	アシュタンガ マイソール	アシュタンガ レベル 2.3.4	アシュタンガ マイソール
内容	古典的なアシュタンガヨガの練習方法であるフルヴィンヤーサクラスでは、各ポーズごとに毎回サマスティに戻ります。アーサナの流れはより瞑想的なものとなります。	アシュタンガが初めての方や、ポーズの順番を覚えていない方、初心者向けのクラスで練習されている方を歓迎いたします(経験者の方もご参加可能ですが、ポーズはプライマリのみです)。	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。各自のレベルに合わせて練習をしていきます。どのレベルの方もご参加いただけます。	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。各自のレベルに合わせて練習をしていきます。どのレベルの方もご参加いただけます。	ハーフ以降のポーズを要点解説付きでインターミディエイト前半まで実践していきます。新しいポーズに対するチャレンジのコツをお伝えします。	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。各自のレベルに合わせて練習をしていきます。どのレベルの方もご参加いただけます。
時間	10:30~12:30	10:30~12:30	10:30~12:30	10:30~12:30	10:30~12:30	10:30~12:30
クラス	前屈・後屈・ツイスト・ バランス・逆転と股関節 オープン WS	フルプライマリー後半の 弱点克服 WS	荻窪の太陽礼拝 108 回!	アシュタンガ 2.3 + ジャンプバック & ジャンプスルー	ヨーガセラピーとし てのプライマリシリ ーズ要点解説講座	アシュタンガ 2.3 + プラナヤマ
内容	プライマリシリーズを徹底的に分解し、それぞれの分野でポーズの取り方やアライメント練習の仕方、アジャストメントを WS 形式で学びます。	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、今年うちに弱点克服しませんか? ポーズのとり方や練習方を WS 形式で丁寧にお伝えします	新年への願いを込めて心と身体をクリアにする「108 回太陽礼拝」にチャレンジ! 「動く瞑想 = moving in meditation」の感覚を共有します。	後半の WS では呼吸とバングの使い方や、ポーズとポーズを繋ぐビニヤサ、ジャンプバックとジャンプスルーのコツをお伝えします。	プライマリシリーズをヨーガセラピーとして実践していく際の、大切なポイントを説明しながら行う理論と実践の 2 時間 WS。	レッド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」を皆さんにお伝え致します。

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

12/29(木)~1/4(水)は年未年始休みのため、通常クラスは全てお休みとなります。

< 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 >

# IYC 九段飯田橋 < 2017 年未年始 特別クラス / しんのすけ >

★ 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。★ 12/29 と 1/1 はお休みですのでご注意ください。

	12/30(金)	12/31(土)	1/2(月)	1/3(火)	1/4(水)
時間	7:30~9:30	7:30~9:30	7:30~9:30	7:30~9:30	7:30~9:30
クラス	アシュタンガ マイソール	アシュタンガ マイソール	アシュタンガ マイソール	アシュタンガ マイソール	アシュタンガ マイソール
時間	10:00~12:00	10:00~12:00	10:00~12:00	10:00~12:00	
クラス	サイドバンド+ツイスト WS(オールレベル)	フルプライマリーレッド +ミニ WS(レベル 2~3)	バックバンド WS (オールレベル)	ジャンプ+アームバランス WS (レベル 2 以上)	—
内容	この WS では側屈アーサナと捻りアーサナを探求します。これらのアーサナへの入り方出方、ポーズを取る上でのコツや身体の仕組みを理解して、より深いアーサナの実践を目指します。	フルプライマリーシークエンスを、しなやかに流れるように実践する上で必要な解剖学的知識と、それらの筋肉に対するコアトレーニングをミニ WS にてシェアします。最後はプラナヤマで今年をメましよう。	バックバンド系アーサナを実践する人の身体の仕組みをお伝えし、弱い部分を強化しそれぞれの後屈系アーサナの深め方をシェアします。バックバンドをしたあとに腰痛、首痛のある方は特に受けてみて下さい。	太陽礼拝のジャンプイン&アウト、ジャンプスルー&バック、バカーサナのジャンプイン&アウトなど、ジャンプしてアーサナに入りするアームバランス系のアーサナのコツをシェアする WS です。	—

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

12/29(木)~1/4(水)は年未年始休みのため、通常クラスは全てお休みとなります。

< 荻窪スタジオのスケジュールは裏面をご覧ください >