

2022→2023 年末年始レッスンスケジュール

◆12/30(金)10:00～16:00 <短縮>

①②通常通り ③④⑤⑥休講

③14:00～16:00 (120分) 特別レッスン「108回太陽礼拝」

◆12/31(土)、1/1(日) お休み

◆1/2(月)10:00～16:00 <短縮>

①②通常通り ③④⑤⑥休講

③14:00～16:00 (120分) 特別レッスン

「LET'S 美筋ヨガ～うさぎ年をしなやかに過ごそう♪🎵」

◆1/3(火)10:00～16:00 <短縮>

①②通常通り ③④⑤⑥休講

③14:00～16:00 (120分) 特別レッスン「音ヨガ 年始 Special Ver.」

* 特別レッスンも定員や予約方法は通常レッスンと同じです。

* 特別レッスンは、オンライン配信はありません。(スタジオレッスンのみ)

* 短縮営業となる 12/30、1/2、1/3 の全レッスンは、平日デイパスやナイトパスでもご利用いただけます。

平日デイパスやナイトパスの方は、システム上、サイトのご予約時に「使用できるチケットがありません」といったメールが届きますが、ご利用いただけます。



石井淳一



Maki



Miyuki

12/30(金)

14:00～16:00 (120分)

108回太陽礼拝

恒例！年末の108回太陽礼拝。煩惱の数といわれる108。年末に煩惱を落とすように、動く瞑想といわれる太陽礼拝を行いクリアリングして新年を迎えましょう。

108回できなくても大丈夫！空間を共有することでクリアリングされます。お休みしたりゆっくり行ったり、ご自身のペースでご参加ください。

1/2(月)

14:00～16:00 (120分)

LET'S 美筋ヨガ～うさぎ年を しなやかに過ごそう♪🎵

効かせたい部位にフォーカスして、①筋膜リリースでゆるめる、②ヨガで伸ばす、③筋トレで鍛える、の3ステップで整えていきます。ボディメイク効果はもちろん、体の不調も解消されやすいレッスンです。柔軟でもありながら動ける身体を目指します。うさぎ年の始まりに飛躍をイメージし、ほぐして鍛える美筋ヨガを体験してみてください！

1/3(火)

14:00～16:00 (120分)

音ヨガ年始 Special Ver.

前半は、いつもの音ヨガで、緩やかな動きとアーサナ（ポーズ）、そして丁寧なプラーナヤーマ（呼吸法）を行います。

後半は、眠りのヨガ、究極のリラクゼーションともいわれる「ヨガ・ニードラ」です。心の深い部分にも働きかけるクリスタルボウルとともに、新年を意識したサンカルパ（決意）を心で唱え、一年を健やかにスタートしましょう。