

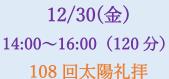
## 2022→2023 年末年始レッスンスケジュール

- ◆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。





恒例!年末の108回太陽礼拝。煩悩の数といわれる108。年末に煩悩を落とすように、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。



Maki

14:00~16:00(120 分) LET'S 美筋ヨガ~うさぎ年を

1/2(月)

しなやかに過ごそう「食

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

オースヤマスキりもどく思います。

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言われる「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。