

IYC 九段飯田橋スタジオ < 年末年始スケジュール >

- ★ 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。
- ★ マイソールクラス初心者の方は 7:30 に来てください。
- ★ 参加費: IYC チケット+¥1000(マイソールパスは不可) or 1 回券¥3,500
(年末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。)

	12/29(土)	12/30(日)	12/31(月)	1/1 元旦 お休み	1/2(水)	1/3(木)	1/4(金)
時間	7:00~9:30				7:00~9:30		
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	アシュタンガマイソール
担当	リサ&ミカ	しんのすけ&ミカ	しんのすけ&ミカ		しんのすけ&ミカ	しんのすけ&ミカ	しんのすけ&リサ
時間	10:00~12:00				10:00~12:00		
クラス	フルプライマリーレッド &リラックスヨガ	アシュタンガ基本の アサナを深めよう	ホリスティティックヨガ		シバナングヨガ	ハーブプライマリー +チャレンジングポーズ	フルプライマリーレッド +セカンド前半
詳細	フルプライマリーレッドの後はリラクゼーション主体のゆるやかなフローで1年の疲れを癒しましょう。(レベル2~3)	アサナを見直して怠けたカラダを目覚めさせよう(レベル1~2)	プラーナヤーマ、気功、アサナを通して呼吸と動きの調和をとり、身体に気(プラーナ)を通すエネルギーワーク。(レベル1~3)		プラーナヤーマ、十分な休息を取り入れながら、12の基本アサナと、そのバリエーションの実践。(レベル1~3)	ブジャピダーサナ~クックターサナ 上達のコツ(レベル2~3)	フルプライマリーレッドとその先にあるアシュタンガヨガ中級シリーズの紹介(レベル2~3+)
担当	リサ	ミカ	しんのすけ		しんのすけ	ミカ	リサ

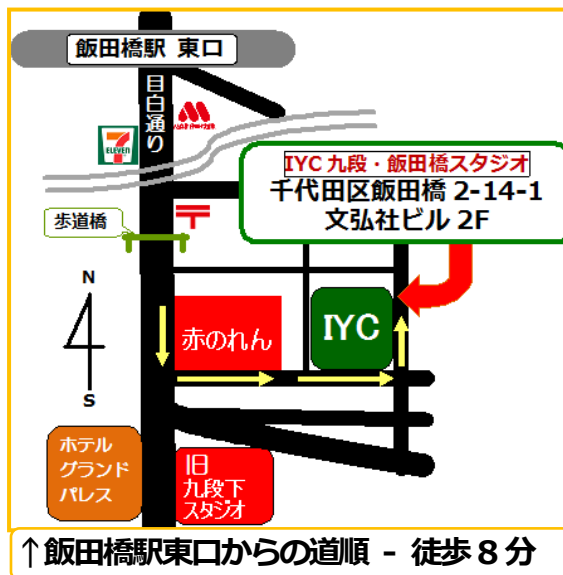
場所: 東京都千代田区飯田橋 2-14-1 文弘社ビル 2 階

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



※ 荻窪・神保町・外苑前スタジオは、
下記の期間を年末年始休みとさせていただきます。

12/29(土)~1/4(金)