

IYC 九段飯田橋スタジオ < 2015 年末年始 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。)

★ 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(月)	12/30(火)	12/31(水)	1/2(金)	1/3(土)	1/4(日)
時間	7:00~9:30	7:00~9:30	7:00~9:30	7:00~9:30	7:00~9:30	7:00~9:30
クラス	早朝マイソール	早朝マイソール	早朝マイソール	早朝マイソール	早朝マイソール	早朝マイソール
担当	リサ&るみ	しんのすけ	しんのすけ	しんのすけ	しんのすけ	ミカ&るみ
時間	10:00~12:00	10:00~12:00	10:00~12:00	10:00~12:00	10:00~12:00	10:00~12:00
クラス	フルプライマリリード (レベル 3)+α	ジャンプスルー、ジャンプ バック WS(レベル 2~)	太陽礼拝、立位のポーズ からみる背骨 WS (オールレベル)	プチ講座付フルプライマリ リード+プラナヤマ WS (レベル 2 以上)	バックバンド WS (オールレベル)	アシュタンガヨガレベル 2 + 陰ヨガ
詳細	クラスの前にストレッチしながら、背骨やお腹の中がどう変化するかを体感し、ジャンプバック、ジャンプスルーに繋がる体の軽さを見つけましょう。今年最後のフルプライマリリードで心も体も気持ち良く一年を締めくくりましょう!	ジャンプスルー、ジャンプバック、パカーサナやシルシャサナ等のアームバランス系アーサナでの身体の仕組みとコツをお伝えするテクニカル WS。参加の目安はレベル 2 以上です。	アシュタンガヨガの基礎となる太陽礼拝、スタンディングシークエンスのアーサナの前屈、側屈、ねじりなどにおいて背骨がどのようにしているのか、何を目標としてゆくかを解説、実践してゆきます。初心者~上級者まで楽しんでいただける内容です。	はじめにこの日のクラスのテーマとなるプチ WS の後、フルプライマリリード、最後にプラナヤマでナディを浄化しましょう!参加の目安はレベル 2~3 です。	講師が学んだ最新のヨガの解剖学による腰に負担をかけない安全な後屈の方法をアシュタンガヨガの代表的な後屈系アーサナに当てはめ講義と実践で学ぶテクニカル WS。	アシュタンガヨガのレベル 2 を行ったあと陰ヨガで心身をじんわり緩めていきます。滞りがちな気の巡りを整えそして調和している広がりを感じながらリラクゼーションしていきましょう。
担当	リサ	しんのすけ	しんのすけ	しんのすけ	しんのすけ	ミカ

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

12/30(月)~1/4(土)は年末年始休みのため、通常クラスは全てお休みとなります。なお、年始 1/5(月)はムーンデイのため、マイソールクラスはお休みです。ご注意ください。

IYC 荻窪スタジオ < 2015 年末年始 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。)

★ 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(月)	12/30(火)	12/31(水)	1/2(金)	1/3(土)	1/4(日)
時間	10:00~12:00	10:00~12:00	10:00~12:00	10:00~12:00	10:00~12:00	10:00~12:00
クラス	マイソール	アシュタンガ レベル 2 & 3 弱点克服 WS	太陽礼拝 108 回!	フルヴィンヤサ・フル プライマリリードクラス	アシュタンガレベル 2 & 新春プラナヤマ	マイソール
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。このクラスでは、個々に指導を受けながら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。	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、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ていねいにお伝えします。	大晦日には、新たな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」にチャレンジしましょう! アシュタンガヨガの最も基礎の部分に立ち寄り、「動く瞑想=moving in meditation」の感覚を共有します。	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。心身の浄化やリセット、怪我や病後の回復に効果があると言われ、アーサナの流れはより瞑想的なものとなります。	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」をみなさんにお伝えいたします。新春のプラナヤマを胸いっぱい吸い込みましょう!	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。このクラスでは、個々に指導を受けながら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。
担当	モモ	モモ	モモ	モモ	モモ	モモ

〒167-0043

東京都杉並区上荻 1-5-8 直長ビル 5 階

12/30(月)~1/4(土)は年末年始休みのため、通常クラスは全てお休みとなります。なお、年始 1/5(月)はムーンデイのため、マイソールクラスはお休みです。ご注意ください。

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