

# IYC 荻窪 < 2018 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

★ 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(金)	12/30(土)	12/31(日)	1/1(月)	1/2(火)	1/3(水)	1/4(木)
時間	7:30~9:30						
クラス	マイソールクラスに デビューしよう! (プライマリー限定)	アシュタンガ マイソール		お休み	フルヴィンヤサ プライマリーレッド	アシュタンガ マイソール	
内容	初心者向けのクラスで練習されている方対象。経験者の方もご参加いただけますがプライマリー限定の練習となります。	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。			各ポーズごとに毎回サマスティ化に戻ります。アーサナの流れはより瞑想的なものとなります。	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。	
時間	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	アシュタンガ 2.3 + ジャンプバック & ジャンプスルー	荻窪の太陽礼拝 108 回!	アシュタンガ マイソール	ヨーガセラピーとして のアシュタンガヨガ 要点解説講座	フルプライマリー 後半の弱点克服 WS	アシュタンガ 2.3 + 新春プラナヤマ
内容	プライマリシリーズを徹底的に分解し、それぞれの分野におけるアライメント、ポーズの取り方練習の仕方などを WS 形式で学びます。	後半の WS では呼吸とバンドの使い方や、ポーズとポーズを繋ぐビンヤサ、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。	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」の感覚を共有します。	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。	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。	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、今年は弱点克服しませんか? ポーズのとり方や練習方を WS 形式で丁寧に伝えます。	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」を皆さんにお伝え致します。

(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。)

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(金)~1/4(木)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 < 2018 年末年始 特別クラス >

★ 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

★ 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。

(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(金)	12/30(土)	12/31(日)	1/1(月)	1/2(火)	1/3(水)	1/4(木)
時間	7:30~9:30						
クラス	アシュタンガ マイソール リサ(第一部)	アシュタンガ マイソール ミカ	アシュタンガ マイソール (プライマリー限定) あゆみ	アシュタンガ 初めて!マイソール (プライマリー限定) ゆきの	アシュタンガ 初めて!マイソール (プライマリー限定) ゆきの	アシュタンガ マイソール ショウゴ	アシュタンガ マイソール ショウゴ
時間	10:30~12:30						
クラス	アシュタンガ マイソール リサ(第二部)	陰ヨガ ミカ	年忘れフルプライマ リーレッド! あゆみ			始めてみよう! マイソールスタイル (プライマリー限定) ミカ	新春フルプライマ リーレッド! あゆみ
内容	↑一部、二部ともに、通常のマイソールスタイルクラスです。二部の方がスペース的に空きがあると予想されます。	一年の疲れを癒し心身の安定と安静をはかり新年を穏やかに迎えられるよう整えていきます。	本年フルプライマリーレッドの総決算。このクラスはプライマリーの中で困難なアーサナ、その呼吸のコツをレクチャーしたのちに本番に挑みます。			マイソールスタイルの練習法等をご案内しながら各自のレベルで練習頂けます。初心者歓迎! 経験者も参加可能です。	年始めフルプライマリーレッド。少し重くなった身体にエンジンをかけましょう。まずは呼吸を整え、困難なアーサナのレクチャー後、本番です。

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(金)~1/4(木)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。

< 荻窪スタジオのスケジュールは裏面をご覧ください >