

IYC 荻窪スタジオ 2019 年末 - 2020 年始 特別クラス

	12/29(日)	12/30(月)	12/31(火)	1/1(水)	1/2(木)	1/3(金)	1/4(土)
7:30 から 9:30	モモ	Mari.T みぎわ	みぎわ ナオ		ナオ Mari.T	みぎわ ナオ	ショウゴ
	アシュタンガヨガマイソール				アシュタンガヨガマイソール		
	マイソールは、各自のレベルで練習を進めていきます				はじめての方もお気軽にお越しください		
10:30 から 12:30	モモ 2020 年は フルプライマリへの 扉を開く！	桑原由佳 ヨガセラピーWS 11:00~12:15	タナカユキ フルプライマリー レッドと後屈	宮城由香 元日 SPECIAL! Challenge Power Yoga !!	チエコ ハーフプライマリー ヴィンヤサを正しく 学ぶ	タナカユキ フルプライマリー レッドと股関節	Mari.T マイソール初級
	ハーフのレッドの 後、フルプライマリ 後半の弱点克服の 練習方法をWS形式 で丁寧にお伝えしま す	75分間、参加費は、 IYC チケット 1 枚、 または 3,300 円 (指導者養成講座と 同時開催)	フルプライマリーレ ッドの後に、ソフトな 後屈の動きから 徐々にウルドゥヴァ ダヌラアーサナへ向 かいます	アーサナからアーサ ナへ呼吸に合わせて 動きながら、基本か らアドバンスまで 様々なアーサナにチ ャレンジしていきます ！	呼吸と動きを連動 させるヴィンヤサを 学びましょう 新しい年を迎える生 命の活力をチャージ しましょう	まずフルプライマリ ーレッド そして、股関節を柔 らかくする動きをお 伝えします	マイソールスタイル でプライマリーから 新年の練習を始め ましょう セカンドを練習した い方はご相談くださ い
13:30 から 15:30	桑原由佳 ヨガセラピーWS 14:30~15:45		チエコ ハーフプライマリー 呼吸法、瞑想			桶田弥里 年始の陰ヨガ プラクティス	
	75分間、参加費は、 IYC チケット 1 枚、 または 3,300 円 (指導者養成講座と 同時開催)		呼吸に合わせて気 持ち良く流れるよう に身体を動かし、心 身から一年の疲れ を浄化させましょう			エネルギームーブ メントであり筋膜リ リースである陰ヨ ガ 体を整えスペ ースを作り本来の正 しい循環へ！	

★どなたでもご参加いただけます

★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ください

★参加費: IYC 回数券 + ¥1,000 or 1 回券 ¥4,300 (マイソールパスは対象外です)

★お釣りのないようご協力お願いいたします

★事前に IYC 回数券をご購入いただくと、当日のご参加がスムーズです

★IYC 荻窪スタジオ 東京都杉並区上荻 1-5-8 直長ビル 5 階

通常クラスは全てお休みです

この期間にかかるチケットは、有効期限を 7 日間延長いたします

IYC 世田谷スタジオ 2019 年末 - 2020 年始 特別クラス

	12/29(日)	12/30(月)	12/31(火)	1/1(月)	1/2(火)	1/3(水)	1/4(木)
10:30 から 12:30	<p>あおい</p> <p>ハーフ克服+ フルプライマリーチャレンジ</p> <p>前半はハーフプライマリーを通します。 後半はブジャピダーサナ以降を1つずつ解説しながらプライマリーを最後まで丁寧に進めます。 フルが初めてでも大丈夫です。チャクラサナ、ヘッドスタンドなど苦手なポーズを克服し、新年に向けてステップアップしましょう！</p>						
13:30 から 15:30	<p>あおい</p> <p>スタンディングを 極めよう</p> <p>初めて間もない方、アライメントを確認されたい方、ブランクがある方にお勧めです。 アシュタンガヨガについての解説を行ってから、スタンディングポーズを1つずつ確認をします。 最後は呼吸の基礎練習も取り入れます。</p>	<p>★どなたでもご参加いただけます</p> <p>★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ください</p> <p>★参加費: IYC 回数券+¥1,000 or 1 回券¥4,300(マイソールパスは対象外です)</p> <p>★お釣りのないようご協力お願いいたします</p> <p>★事前に IYC 回数券をご購入いただくと、当日のご参加がスムーズです。</p> <p>★IYC 世田谷スタジオ 東京都世田谷区赤堤 4-3-7</p>					

通常クラスは全てお休みです

この期間にかかるチケットは、有効期限を 7 日間延長いたします

IYC 九段飯田橋スタジオ 2019 年末 - 2020 年始 特別クラス

	12/29(日)	12/30(月)	12/31(火)	1/1(水)	1/2(木)	1/3(金)	1/4(土)
7:30 から 9:30	リサ	ミカ	あゆみ		7:30 から 9:30	ショウゴ	あゆみ
	アシュタンガヨガマイソール					アシュタンガヨガマイソール	
	マイソールは、各自のレベルで練習を進めていきます						
10:30 から 12:30	リサ	ミカ	あゆみ		10:30 から 12:30	Mari.T	タナカユキ
	陰ヨガ	ゆだねる陰ヨガ 「巡り」と「余韻」	2019 年大晦日 フルプライマリーレッド +α			マイソール初級	ハーフプライマリーレッ ドとヘッドスタンド、 チャクラアーサナ
	動き方や考え方の癖を 見直し、来年に向けてエ ネルギーの循環できる 身体を目指しましょ う！	呼吸する、感じる、見つ める、受入れる… 日常で見失いがちな事 を、気を巡ら せ余韻の中で体感する 陰の時間を	令和元年の総決算★ 初挑戦の方も大歓迎♪ ベテランさんも大歓迎♪ みんなで一緒にデトック ス♪ すっきりと新年を迎えま しょう♪		マイソールスタイルでプ ライマリーから新年の練 習を始めましょう セカンドを練習したい方 はご相談ください	ハーフプライマリーレッド の後、ヘッドスタンドとチ ャクラアーサナについて 説明 ヒントは腸腰筋	
13:30 から 15:30	よしえ	よしえ	<ul style="list-style-type: none"> ★どなたでもご参加いただけます ★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ください ★参加費: IYC 回数券+¥1,000 or 1 回券¥4,300(マイソールパスは対象外です) ★お釣りのないよう、ご協力お願いいたします ★事前に IYC 回数券をご購入いただくと、当日のご参加がスムーズです ★IYC 九段飯田橋スタジオ 東京都千代田区飯田橋 2-14-1 文弘社ビル 2 階 				
	フルヴィンヤサ ハーフプライマリー	太陽礼拝 108 回 にチャレンジ！					
	ポーズごとに毎回サマ スティティに戻ります いつもと違う練習を味わ ってみませんか アシュタンガヨガの原点 を体験しましょう！	年末の心と身体の大掃 除 心身ともに浄化し新年を 迎えましょう 動く瞑想の状態へ向かっ ていきます！					

通常クラスは全てお休みです
この期間にかかるチケットは、有効期限を 7 日間延長いたします

IYC 神保町スタジオ 2019 年末 - 2020 年始 特別クラス

	12/29(日)	12/30(月)	12/31(火)	1/1(水)	1/2(木)	1/3(金)	1/4(土)
7:30 から 9:30		タナカユキ [6F] アシュタンガヨガ マイソール		ショウゴ [6F] アシュタンガヨガ マイソール	7:30 から 9:30		タナカユキ [6F] アシュタンガヨガ マイソール
10:30 から 12:30	ミカ [6F] マイソールスタイルで 練習してみよう！ 各自のレベルに合わせ 正しくアサナを学び練 習します	井上りえこ [6F] わかりづらいバンダに ついての解説&ワーク その後ハーフプライマ リーまでカウントに合 わせて動きます			10:30 から 12:30	チエコ [6F] 呼吸と動きを連動させ るヴィンヤサを学びま しょう 新年を迎える生命の活 力をチャージします	井上りえこ [6F] アームバランスの基礎 とも言えるバカーサナ のWS 重力、バンダ、 解剖学等の視点を取り 入れて進めます
						ミカ [5F] 2020 年マイソールスタイルでスタート！ 苦手アサナを克服しよう 各自のレベルに合わせ無理なく 上達するコツをお伝えします	ミカ [5F]
					13:30 から 15:30		あや [6F] アシュタンガフルプライ マリー+呼吸法を行いま す 今後のプラクティ スに活かし、心身のバラ ンスをとります
						ミカ [5F] 陰ヨガ「巡り」と「調和」 そして「覚醒」 気の巡り、陰陽の調和、 チャクラの覚醒	

- ★どなたでもご参加いただけます
- ★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ください
- ★参加費: IYC 回数券+¥1,000 or 1 回券¥4,300(マイソールパスは対象外です)
- ★お釣りのないようご協力お願いいたします
- ★事前に IYC 回数券をご購入いただくと、当日のご参加がスムーズです
- ★IYC 神保町スタジオ 東京都千代田区神田神保町 1-22

通常クラスは全てお休みです
この期間にかかるチケットは、有効期限を 7 日間延長いたします