

IYC表参道スタジオ2F 12名定員予約&事前振込制

ZOOM人数制限なし

	12/30(水)満月	12/31(木)	1/1(金)	1/2(土)	1/3(日)
6:30 から 8:30	A マイソールクラス 初めての方練習方法指導あり 初心者参加可	B マイソールクラス 初めての方練習方法指導あり 初心者参加可	C マイソールクラス 初めての方練習方法指導あり 初心者参加可	D マイソールクラス 初めての方練習方法指導あり 初心者参加可	E マイソールクラス 初めての方練習方法指導あり 初心者参加可
10:00 から 11:15	①アシュタンガヨガ基礎 太陽礼拝～立位ポーズ 呼吸・視点・バンダ	⑤フルプライマリー 今年最後のプライマリー レッドクラス初心者可	⑨元旦スペシャル 初めてのアシュタンガヨガ カラダを痛めない練習法	⑬アシュタンガハーフ プライマリーシリーズ 初心者参加可	⑰アシュタンガヨガ スタンディングの攻略法 ポーズを細かく分析します
12:15 から 13:30	②アシュタンガハーフ プライマリーシリーズ 初心者参加可	⑥かんたんストレッチヨガ 誰でもできるヨガポーズ カラダの不調改善ヨガ	⑩マインドフルネスヨガ ポーズ：アライメント マインドフル呼吸法&瞑想	⑭キレイになるヨガ 誰でも出来るヴィンヤサ ヨガ 初心者可	⑱ツイストポーズ祭り ねじりで消化機能改善ヨガ 免疫力・若返り効果抜群
14:30 から 15:45	③リストラティブヨガ ヒーリング&リラックス カラダを癒すヨガクラス	⑦大晦日108回太陽礼拝 100%達成出来る体の浄化 1年の垢を落としましょう	⑪フルプライマリー 元旦初練習レッドクラス 初心者参加可	⑮オリエンタル アジャストメントヨガ セルフマッサージ	⑲アシュタンガヨガ フルプライマリーレッド 誰でも出来る初心者可
16:45 から 18:00	④ハタヨガベーシック 座位ポーズ・呼吸法 瞑想法・ヨガ座学	⑧大晦日108回鐘の瞑想 呼吸でココロの浄化瞑想 シャンティ総決算	⑫SLOW FLOW YOGA 朝のパートと午後のパート 呼吸とポーズを組み合わせ る	⑯瞑想を極める 呼吸瞑想・サウンド瞑想 イメージ瞑想・対面瞑想	⑳健康祈願108回太陽礼拝 万能薬としての太陽礼拝 強い体と穏やかな心を作る
21:00 から 22:15	ベッドタイムストーリーヨガ オンライン限定 声で癒されます *1200円 (税込)				