

YOGA STUDIO BASE
2月レッスンスケジュール

枚方

日	月	火	水	木	金	土
<p>ココロとカラダを癒すメソッド ～リストラティブヨガとブレンダー～</p> <p>開催日：2/23(土) 17:30～19:00【枚方】 2/24(日) 14:30～16:00【香里園】</p> <p>講師：MUTSUMI</p> <p>料金：オリジナル・プレミアム会員 2,160円 その他BASE会員・一般 3,240円</p> <p>このwsの1番のテーマは「自分を癒す」です。 リラックスする上で大切な呼吸法を伝授します。練習後にブレンダー(ヨガの呼吸法)の実践も。最後は心身回復のヨガと言われる「リストラティブヨガ」を行います。 ストレス社会と言われる現代では「自分を癒す」術を持つことが前向きに健やかに人生を歩むうえで、すごく大切なことだと思いませんか？いつも忙しく過ごすあなたもこの90分だけは足を止め、やさしく自分と向き合ってみましょう。</p>		<p>お知らせ</p> <p>月～木 午後のレッスンが増えました！ 更に進化していくスタジオに 乞うご期待！</p> <p>【骨盤底筋トレーニングヨガ】 スタート！ 10日(日) 14:00-15:00 レッスン内容はHPで★</p>		<p>1</p> <p>9:30 - 10:30 ヨガベース</p> <p>11:00 - 12:00 スローフローヨガ</p> <p>18:45 - 19:45 リンパケアヨガ</p> <p>20:30 - 21:30 ヴィンヤサフロー</p>	<p>2</p> <p>8:00 - 9:00 朝ヨガ★</p> <p>10:00 - 11:00 骨盤調整ヨガ</p> <p>12:00 - 13:00 ベースフロー</p> <p>14:00 - 15:00 リラックスヨガ</p> <p>15:30 - 16:30 BASE BODY MAKE</p>	
<p>3</p> <p>8:00 - 9:00 朝ヨガ★</p> <p>10:00 - 11:00 ヴィンヤサフロー</p> <p>12:00 - 13:00 ヨガベース</p> <p>14:00 - 15:00 アシュタンガピキナー</p>	<p>4</p> <p>9:30 - 10:30 ヴィンヤサフロー</p> <p>11:00 - 12:00 骨盤調整ヨガ</p> <p>12:30 - 13:30 リラックスヨガ</p> <p>18:15 - 19:15 ベースフロー</p> <p>19:45 - 20:45 リンパケアヨガ</p> <p>21:15 - 22:15 ヨガベース</p>	<p>5</p> <p>9:30 - 10:30 ヨガベース</p> <p>11:00 - 12:00 ベースフロー</p> <p>12:30 - 13:30 マタニティヨガ</p> <p>18:15 - 19:15 肩甲骨ヨガ®</p> <p>19:45 - 20:45 ヴィンヤサフロー</p> <p>21:15 - 22:15 骨盤調整ヨガ</p>	<p>6</p> <p>9:30 - 10:30 骨盤調整ヨガ</p> <p>11:00 - 12:00 リンパケアヨガ</p> <p>12:30 - 13:30 ベースフロー</p> <p>18:15 - 19:15 パワーヨガ</p> <p>19:45 - 20:45 ヨガベース</p> <p>21:15 - 22:15 リラックスヨガ</p>	<p>7</p> <p>お休み</p>	<p>8</p> <p>9:30 - 10:30 肩甲骨ヨガ®</p> <p>11:00 - 12:00 ヴィンヤサフロー</p> <p>18:45 - 19:45 ★ベースフロー</p> <p>20:30 - 21:30 ★リラックスヨガ</p> <p>★キャンドルヨガ 季節限定！！</p>	<p>9</p> <p>8:00 - 9:00 朝ヨガ★</p> <p>10:00 - 11:00 ヨガベース</p> <p>12:00 - 13:00 リンパケアヨガ</p> <p>14:00 - 15:00 骨盤調整ヨガ</p> <p>15:30 - 16:30 BASE BODY MAKE</p>
<p>10</p> <p>8:00 - 9:00 朝ヨガ★</p> <p>10:00 - 11:00 肩甲骨ヨガ®</p> <p>12:00 - 13:00 ベースフロー</p> <p>14:00 - 15:00 骨盤底筋トレーニングヨガ</p> <p>16:00 - 17:00 マタニティヨガ</p>	<p>11</p> <p>8:00 - 9:00 朝ヨガ★</p> <p>10:00 - 11:00 パワーヨガ</p> <p>12:00 - 13:00 骨盤調整ヨガ</p> <p>14:00 - 15:00 ヴィンヤサフロー</p>	<p>12</p> <p>9:30 - 10:30 リラックスヨガ</p> <p>11:00 - 12:00 ヨガベース</p> <p>12:30 - 13:30 パワーヨガ</p> <p>18:15 - 19:15 骨盤調整ヨガ</p> <p>19:45 - 20:45 スローフローヨガ</p> <p>21:15 - 22:15 リンパケアヨガ</p>	<p>13</p> <p>9:30 - 10:30 ベースフロー</p> <p>11:00 - 12:00 肩甲骨ヨガ®</p> <p>12:30 - 13:30 骨盤調整ヨガ</p> <p>18:15 - 19:15 ヴィンヤサフロー</p> <p>19:45 - 20:45 リラックスヨガ</p> <p>21:15 - 22:15 ヨガベース</p>	<p>14</p> <p>9:30 - 10:30 リンパケアヨガ</p> <p>11:00 - 12:00 ヴィンヤサフロー</p> <p>12:30 - 13:30 ヨガベース</p> <p>18:15 - 19:15 ベースフロー</p> <p>19:45 - 20:45 骨盤調整ヨガ</p> <p>21:15 - 22:15 パワーヨガ</p>	<p>15</p> <p>お休み</p>	<p>16</p> <p>8:00 - 9:00 朝ヨガ★</p> <p>10:00 - 11:00 ヴィンヤサフロー</p> <p>12:00 - 13:00 骨盤調整ヨガ</p> <p>14:00 - 15:00 ヨガベース</p> <p>15:30 - 16:30 BASE BODY MAKE</p>
<p>17</p> <p>8:00 - 9:00 朝ヨガ★</p> <p>10:00 - 11:00 パワーヨガ</p> <p>12:00 - 13:00 リラックスヨガ</p> <p>14:00 - 15:00 ヨガベース</p>	<p>18</p> <p>9:30 - 10:30 パワーヨガ</p> <p>11:00 - 12:00 リラックスヨガ</p> <p>12:30 - 13:30 骨盤調整ヨガ</p> <p>18:15 - 19:15 ヨガベース</p> <p>19:45 - 20:45 ヴィンヤサフロー</p> <p>21:15 - 22:15 ベースフロー</p>	<p>19</p> <p>お休み</p>	<p>20</p> <p>9:30 - 10:30 骨盤調整ヨガ</p> <p>11:00 - 12:00 ベースフロー</p> <p>12:30 - 13:30 リラックスヨガ</p> <p>18:15 - 19:15 リンパケアヨガ</p> <p>19:45 - 20:45 ヨガベース</p> <p>21:15 - 22:15 骨盤調整ヨガ</p>	<p>21</p> <p>9:30 - 10:30 ベースフロー</p> <p>11:00 - 12:00 ヨガベース</p> <p>12:30 - 13:30 ヴィンヤサフロー</p> <p>18:15 - 19:15 骨盤調整ヨガ</p> <p>19:45 - 20:45 パワーヨガ</p> <p>21:15 - 22:15 リラックスヨガ</p>	<p>22</p> <p>9:30 - 10:30 ヨガベース</p> <p>11:00 - 12:00 リンパケアヨガ</p> <p>18:45 - 19:45 ヴィンヤサフロー</p> <p>20:30 - 21:30 骨盤調整ヨガ</p>	<p>23</p> <p>8:00 - 9:00 朝ヨガ★</p> <p>10:00 - 11:00 ベースフロー</p> <p>12:00 - 13:00 パワーヨガ</p> <p>14:00 - 15:00 リンパケアヨガ</p> <p>15:30 - 16:30 BASE BODY MAKE</p> <p>17:30 - 19:00 詳細は上記</p>
<p>24</p> <p>8:00 - 9:00 朝ヨガ★</p> <p>10:00 - 11:00 骨盤調整ヨガ</p> <p>12:00 - 13:00 肩甲骨ヨガ®</p> <p>14:00 - 15:00 リラックスヨガ</p>	<p>25</p> <p>お休み</p>	<p>26</p> <p>9:30 - 10:30 骨盤調整ヨガ</p> <p>11:00 - 12:00 パワーヨガ</p> <p>12:30 - 13:30 リラックスヨガ</p> <p>18:15 - 19:15 スローフローヨガ</p> <p>19:45 - 20:45 ベースフロー</p> <p>21:15 - 22:15 ヨガベース</p>	<p>27</p> <p>9:30 - 10:30 ヴィンヤサフロー</p> <p>11:00 - 12:00 ヨガベース</p> <p>12:30 - 13:30 ベースフロー</p> <p>18:15 - 19:15 ヨガベース</p> <p>19:45 - 20:45 骨盤調整ヨガ</p> <p>21:15 - 22:15 リンパケアヨガ</p>	<p>28</p> <p>9:30 - 10:30 肩甲骨ヨガ®</p> <p>11:00 - 12:00 ベースフロー</p> <p>12:30 - 13:30 マタニティヨガ</p> <p>18:15 - 19:15 パワーヨガ</p> <p>19:45 - 20:45 リラックスヨガ</p> <p>21:15 - 22:15 肩甲骨ヨガ®</p>	<p>BASE BODY MAKE</p> <p>筋トレで理想のボディラインを手に入れる！ 筋トレ×ヨガを取り入れたNAOKI監修プログラム。1～3月までの1クール(全12回)で効果を上げていくことを目標にしたボディメイクプロジェクト。その月ごとに体のパーツ別の集中トレーニングをしていきます。2月は「バックスタイル」、3月は「美脚」になります。 クラスは週1(毎週土曜日15:30～16:30) 両スタジオで開催！(各月4回ずつ) (定員各16名)</p>	

