

日	月	火	水	木	金	土
<p><b>ココロとカラダを癒すメソッド</b> ～リストラティブヨガとプラーナーヤマ～ 開催日: 2/23(土) 17:30～19:00【枚方】 2/24(日) 14:30～16:00【香里園】 講師: MUTSUMI 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の一番のテーマは《自分を癒す》です。 リラクセスする上で大切な呼吸法を伝授します。練習後にプラーナーヤマ(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。</p> <p>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すか? いつも忙しく過ごすあなたもこの90分だけはその足を止め、 やさしく自分と向き合ってみましょう。</p>					1	2
					9:30 - 10:30 肩甲骨ヨガ	8:00 - 9:00 朝ヨガ
					11:00 - 12:00 アシュタンガビギナー	9:30 - 10:30 パワーヨガ
					18:45 - 19:45 リラクセスヨガ	11:00 - 12:00 ヨガベース
					20:30 - 21:30 骨盤調整ヨガ	12:30 - 13:30 骨盤調整ヨガ
					14:00 - 15:00 リンパケアヨガ	15:30 - 16:30 BASE BODY MAKE
3	4	5	6	7	8	9
8:00 - 9:00 朝ヨガ	9:30 - 10:30 肩甲骨ヨガ	9:30 - 10:30 スローフローヨガ	9:30 - 10:30 ヨガベース	お休み	9:30 - 10:30 ベースフロー	8:00 - 9:00 朝ヨガ
9:30 - 10:30 肩甲骨ヨガ	11:00 - 12:00 パワーヨガ	11:00 - 12:00 リンパケアヨガ	11:00 - 12:00 骨盤底筋トレーニングヨガ		11:00 - 12:00 骨盤調整ヨガ	9:30 - 10:30 ベースフロー
11:00 - 12:00 ヴィンヤサフロー	13:00 - 14:00 リラクセスヨガ	13:00 - 14:00 骨盤調整ヨガ	13:00 - 14:00 ヴィンヤサフロー		18:45 - 19:45 ヴィンヤサフロー	11:00 - 12:00 骨盤底筋トレーニングヨガ
12:30 - 13:30 骨盤底筋トレーニングヨガ	15:00 - 16:00 マタニティヨガ	15:00 - 16:00 ヨガニードラ	15:00 - 16:00 リラクセスヨガ		20:30 - 21:30 リンパケアヨガ	12:30 - 13:30 ヴィンヤサフロー
14:00 - 15:00 ベースフロー	18:15 - 19:15 骨盤底筋トレーニングヨガ	18:15 - 19:15 ヨガベース	18:15 - 19:15 パワーヨガ			14:00 - 15:00 肩甲骨ヨガ
	19:45 - 20:45 ヨガニードラ	19:45 - 20:45 ヴィンヤサフロー	19:45 - 20:45 肩甲骨ヨガ		15:30 - 16:30 BASE BODY MAKE	
	21:15 - 22:15 スローフローヨガ	21:15 - 22:15 ベースフロー	21:15 - 22:15 骨盤調整ヨガ			
10	11	12	13	14	15	16
8:00 - 9:00 朝ヨガ	8:00 - 9:00 朝ヨガ	9:30 - 10:30 パワーヨガ	9:30 - 10:30 リンパケアヨガ	9:30 - 10:30 ヴィンヤサフロー	お休み	8:00 - 9:00 朝ヨガ
9:30 - 10:30 リンパケアヨガ	9:30 - 10:30 骨盤底筋トレーニングヨガ	11:00 - 12:00 リラクセスヨガ	11:00 - 12:00 骨盤調整ヨガ	11:00 - 12:00 肩甲骨ヨガ		9:30 - 10:30 骨盤調整ヨガ
11:00 - 12:00 ヨガベース	11:00 - 12:00 スローフローヨガ	13:00 - 14:00 ヨガベース	13:00 - 14:00 パワーヨガ	13:00 - 14:00 骨盤底筋トレーニングヨガ		11:00 - 12:00 ヨガベース
12:30 - 13:30 リラクセスヨガ	12:30 - 13:30 肩甲骨ヨガ	15:00 - 16:00 マタニティヨガ	15:00 - 16:00 ベースフロー	15:00 - 16:00 ヨガベース		12:30 - 13:30 パワーヨガ
14:00 - 15:00 骨盤調整ヨガ	14:00 - 15:00 アシュタンガビギナー	18:15 - 19:15 ベースフロー	18:15 - 19:15 スローフローヨガ	18:15 - 19:15 骨盤調整ヨガ		14:00 - 15:00 リラクセスヨガ
		19:45 - 20:45 骨盤底筋トレーニングヨガ	19:45 - 20:45 ヨガベース	19:45 - 20:45 パワーヨガ	15:30 - 16:30 BASE BODY MAKE	
		21:15 - 22:15 肩甲骨ヨガ	21:15 - 22:15 ヨガニードラ	21:15 - 22:15 リラクセスヨガ		
17	18	19	20	21	22	23
8:00 - 9:00 朝ヨガ	9:30 - 10:30 骨盤調整ヨガ	お休み	9:30 - 10:30 ベースフロー	9:30 - 10:30 ヨガベース	9:30 - 10:30 パワーヨガ	8:00 - 9:00 朝ヨガ
9:30 - 10:30 パワーヨガ	11:00 - 12:00 ヴィンヤサフロー		11:00 - 12:00 パワーヨガ	11:00 - 12:00 骨盤調整ヨガ	11:00 - 12:00 ベースフロー	9:30 - 10:30 ヴィンヤサフロー
11:00 - 12:00 ベースフロー	13:00 - 14:00 ヨガベース		13:00 - 14:00 リラクセスヨガ	13:00 - 14:00 リンパケアヨガ	13:00 - 14:00 ★リラクセスヨガ	11:00 - 12:00 骨盤調整ヨガ
12:30 - 13:30 骨盤調整ヨガ	15:00 - 16:00 ベースフロー		15:00 - 16:00 ヨガベース	15:00 - 16:00 ヴィンヤサフロー	20:30 - 21:30 ★スローフローヨガ	12:30 - 13:30 リラクセスヨガ
14:00 - 15:00 ヴィンヤサフロー	18:15 - 19:15 パワーヨガ		18:15 - 19:15 ヴィンヤサフロー	18:15 - 19:15 リラクセスヨガ	★キャンドルヨガ 季節限定!!	14:00 - 15:00 ヨガベース
	19:45 - 20:45 リラクセスヨガ	19:45 - 20:45 骨盤調整ヨガ	19:45 - 20:45 ベースフロー		15:30 - 16:30 BASE BODY MAKE	
	21:15 - 22:15 ヨガベース	21:15 - 22:15 ベースフロー	21:15 - 22:15 ベースフロー	21:15 - 22:15 パワーヨガ		
24	25	26	27	28	<p><b>BASE BODY MAKE</b> 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)</p>	
8:00 - 9:00 朝ヨガ	お休み	9:30 - 10:30 骨盤底筋トレーニングヨガ	9:30 - 10:30 ヨガニードラ	9:30 - 10:30 ベースフロー		
9:30 - 10:30 スローフローヨガ		11:00 - 12:00 ヨガベース	11:00 - 12:00 スローフローヨガ	11:00 - 12:00 ヴィンヤサフロー		
11:00 - 12:00 リンパケアヨガ		13:00 - 14:00 肩甲骨ヨガ	13:00 - 14:00 マタニティヨガ	13:00 - 14:00 ヨガベース		
12:30 - 13:30 アシュタンガビギナー		15:00 - 16:00 ベースフロー	15:00 - 16:00 パワーヨガ	15:00 - 16:00 骨盤調整ヨガ		
14:30 - 16:00 ココロとカラダを癒すメソッド リストラティブヨガとプラーナーヤマ 講師: MUTSUMI		18:15 - 19:15 骨盤調整ヨガ	18:15 - 19:15 肩甲骨ヨガ	18:15 - 19:15 ヨガニードラ		
	19:45 - 20:45 リンパケアヨガ	19:45 - 20:45 骨盤底筋トレーニングヨガ	19:45 - 20:45 スローフローヨガ	19:45 - 20:45 スローフローヨガ		
	21:15 - 22:15 ヴィンヤサフロー	21:15 - 22:15 ヴィンヤサフロー	21:15 - 22:15 リラクセスヨガ	21:15 - 22:15 ヨガベース		