

2019.10/11月 Schedule

日	月	火	水	木	金	土
20 お休み	21 20:00 優しいアシュタンガ	22 11:00 アシュタンガ 14:00 通常レッスン	23 14:00 通常レッスン 18:30 通常レッスン 20:00 通常レッスン	24 14:00 通常レッスン 20:00 通常レッスン	25 9:00 アシュタンガ 11:00 通常レッスン	26 お休み
27 11:00 アシュタンガ 14:00 通常レッスン 18:00 通常レッスン	28 新月 18:30 アロマヨガ 20:00 優しいアシュタンガ	29 11:00 アシュタンガ 14:00 通常レッスン 20:00 通常レッスン	30 14:00 通常レッスン 18:30 通常レッスン 20:00 通常レッスン	31 11:00 通常レッスン	11/1 お休み	2 お休み
3 お休み	4 18:00 通常レッスン	5 11:00 アシュタンガ 14:00 通常レッスン 20:00 優しいアシュタンガ	6 14:00 通常レッスン 18:30 通常レッスン 20:00 通常レッスン	7 14:00 通常レッスン 20:00 通常レッスン	8 9:00 アシュタンガ 11:00 通常レッスン	9 お休み
10 11:00 アシュタンガ 14:00 通常レッスン 18:00 通常レッスン	11 18:30 通常レッスン 20:00 優しいアシュタンガ	12 満月 11:00 アシュタンガ 14:00 通常レッスン	13 14:00 通常レッスン 18:30 通常レッスン 20:00 アロマヨガ	14 14:00 通常レッスン 20:00 通常レッスン	15 9:00 アシュタンガ 11:00 通常レッスン	16 11:00 アシュタンガ 14:00 通常レッスン
17 ワークショップ	18 18:30 通常レッスン 20:00 優しいアシュタンガ	19 11:00 アシュタンガ 14:00 通常レッスン	20 14:00 通常レッスン 18:30 通常レッスン 20:00 通常レッスン	21 14:00 通常レッスン 20:00 通常レッスン	22 9:00 アシュタンガ 11:00 通常レッスン	23 お休み

※当日の電話・メールでのご予約も可能です。 ※ご予約の変更・キャンセルは必ず前日20:00までにご連絡ください。

TEL: 050-5308-0441 (10:00-20:00)※レッスン中出られない場合があります。 MAIL: rucruc.yoga@gmail.com (24時間受付)

LINE: @rucruc

通常レッスン 60min 運動量 ★★★★★☆

身体をほぐすことから始まり、ヨガの基本的なアーサナ（ポーズ）をゆっくりとおこなっていきます。

その日のメンバーに合わせて内容を調整しますので、ヨガ初心者の方にも無理なく安心して取り組んで頂けます。

アロマヨガ 60min 運動量 ★☆☆☆☆

アロマの香りを感じながらヨガの呼吸とポーズを行い、リラクゼーションを目的としたクラスです。通常レッスンより少しゆっくりと動いていきます。

深い呼吸と香りの相乗効果により自律神経のバランスが整い、心と体もリラックスした状態に。

アシュタンガ 60min 運動量 ★★★★★★

太陽礼拝に始まり、立位のアーサナ、座位のアーサナを順番に行っていきます。呼吸と動きを連動させて流れるように体を動かすダイナミックでエネルギッシュなヨガです。

身体を動かしたい方、ゆったり動くヨガでは物足りないという方。ダイエットや筋力アップを目的とされる方にもおすすめです。