

## 2020.3/4月 YOGA Schedule

SS	月	火	水	木	金	土
<b>29</b> 10:30 アシュタンガ 14:00 通常レッスン	<b>30</b> 18:30 通常レッスン 20:00 優しいアシュタンガ	<b>31</b> 10:30 アシュタンガ 14:00 通常レッスン	<b>4/1</b> 14:00 通常レッスン 18:30 通常レッスン 20:00 通常レッスン	<b>2</b> 14:00 通常レッスン 20:00 通常レッスン	<b>3</b> 9:00 アシュタンガ 11:00 通常レッスン	<b>4</b> お休み
<b>5</b> 10:30 アシュタンガ 15:00 通常レッスン	<b>6</b> 18:30 通常レッスン 20:00 優しいアシュタンガ	<b>7</b> 10:30 アシュタンガ 14:00 通常レッスン	<b>8 満月</b> 14:00 通常レッスン 18:30 通常レッスン 20:00 アロマヨガ	<b>9</b> 14:00 通常レッスン 20:00 通常レッスン	<b>10</b> 9:00 アシュタンガ 11:00 通常レッスン	<b>11</b> お休み
<b>12</b> 10:30 アシュタンガ 15:00 通常レッスン	<b>13</b> 18:30 通常レッスン 20:00 優しいアシュタンガ	<b>14</b> 10:30 アシュタンガ 14:00 アロマヨガ	<b>15</b> 14:00 通常レッスン 18:30 通常レッスン 20:00 通常レッスン	<b>16</b> 14:00 通常レッスン 20:00 通常レッスン	<b>17</b> 9:00 アシュタンガ 11:00 通常レッスン	<b>18</b> お休み
<b>19</b> 10:30 アシュタンガ 15:00 通常レッスン	<b>20</b> 18:30 通常レッスン 20:00 優しいアシュタンガ	<b>21</b> 10:30 アシュタンガ 14:00 通常レッスン	<b>22 満月</b> 14:00 通常レッスン 18:30 通常レッスン 20:00 アロマヨガ	<b>23</b> 14:00 通常レッスン 20:00 通常レッスン	<b>24</b> 9:00 アシュタンガ 11:00 通常レッスン	<b>25</b> お休み
<b>26</b> 10:30 アシュタンガ 15:00 通常レッスン	<b>27</b> 18:30 通常レッスン 20:00 優しいアシュタンガ	<b>28</b> 10:30 アシュタンガ 14:00 通常レッスン	<b>29</b> 10:30 アシュタンガ 14:00 通常レッスン	<b>30</b> 14:00 通常レッスン 20:00 通常レッスン	<b>31</b> 9:00 アシュタンガ 11:00 通常レッスン	<b>5/1</b> 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 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 90min 運動量 ★★★★★ ※2/16より90minのクラスに変更 回数券1.5回分

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。

## タイ古式マッサージ/パーソナルヨガ

日	月	火	水	木	金	土
16:00-20:00	9:00-17:00	16:00-20:00		16:00-18:00	13:00-18:00	お休み

上記は基本のスケジュールです。その他の時間も気軽にお問い合わせください

### 春のお試しキャンペーン！全メニュー10%OFF (4/1-4/30)

#### タイ古式マッサージ 60min ¥5,000 / 90min ¥7,300

施術の前にフットスパにて足を温め、血の巡りを促します。施術時間プラス20分程度余裕を持ってお越しください

程良い指圧とストレッチ、自分の力は抜きセラピストに身を委ねる贅沢な時間を体験してみませんか？

#### 30min 簡単タイ古式マッサージ ¥2,500 グループレッスン参加の前後のみ受付

ヨガのついでにマッサージ。グループレッスンの前後に身体をほぐし、より深いリラックスへ

#### パーソナルヨガ 60min ¥5,000

それぞれの目的に合わせた内容を提供します。（腰痛改善・筋力アップ・お子様連れ・マタニティヨガなど）

身体の特性を見て、骨の動かし方、筋肉の使い方など、細かく指導いたします。

#### 30minの簡単パーソナル ¥2,000 グループレッスン参加の前後のみ受付

身体の使い方が分からない、腕の動かし方、コツを知りたい。個々の身体に合わせてアドバイスしグループレッスンでの動きに活かします

ヨガとマッサージの組み合わせもオススメです 例 ヨガ30min+マッサージ60min 合計90minなど

※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 LINE: @rucruc