



2019.2 REGULAR CLASS SCHEDULE



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
<p>【復活！】土曜日の朝ヨガ</p> <p>パーツごとにこだわって、メンテナンスを行います！ いつからか、たくさんの方にご好評をいただくようになりました日曜日のモーニングフロー。土曜日は少しテイストを変え、細部の関節のこだわって行います！ 土曜日・・・全身206個の骨同士の関節の正常可動域を取り戻す、メンテナンスフロー 日曜日・・・1日の充足を約束するポーズをつなぎ合わせた、脳と身体が目覚めのフロー</p>				1	2	3
				11:00 アナ骨®カーディオT★	10:00 アナ骨®レジスタンスT 13:00 リカバリー★ 18:30 ベーシックフロー 股関節★ 20:30 リカバリー★	9:00 モーニングフロー★ 11:00 アナ骨®ファットバーン★
4	5	6	7	8	9	10
CLOSED		Workshop & Events		11:00 アナ骨®レジスタンスT 13:00 リカバリー★	8:00 モーニングフロー★ 10:00 アドバンス 18:30 ベーシックアライメント★	9:00 モーニングフロー★ 11:00 ベーシックフロー 股関節★ 13:00 リカバリー★
	18:45 アナ骨®ファットバーン★ 20:30 新月のフロー		18:45 ベーシックフロー 肩胸★ 20:30 アナ骨®カーディオT★	20:30 アナ骨®ファットバーン★		
11	12	13	14	15	16	17
CLOSED		Workshop & Events		11:00 アナ骨®カーディオT★	10:00 アナ骨®レジスタンスT 13:00 リカバリー★ 18:30 ベーシックフロー 体幹★	9:00 モーニングフロー★ 11:00 アナ骨®ファットバーン★ 13:30 初めての太陽礼拝WS
	18:45 リカバリー★ 20:30 アナ骨®カーディオT★		18:45 ベーシックアライメント★ 20:30 パーソナルセッション予約制			
18	19	20	21	22	23	24
CLOSED		Workshop & Events		11:00 アナ骨®レジスタンスT	8:00 モーニングフロー★ 10:00 アドバンス 18:30 ベーシックアライメント★	9:00 モーニングフロー★ 11:00 ベーシックフロー 肩胸★ 13:00 アナトミック骨盤ヨガ® ハイレジスタンス 120min
	18:45 アナ骨®ファットバーン★ 20:30 ベーシックフロー 股関節★		18:45 ベーシックフロー 股関節★ 20:30 アナ骨®カーディオT★	20:30 リカバリー★		
25	26	27	28	<p>新月の祈願 & 満月の浄化</p> <p>新月のフロー・満月のフロー 2月5日（火） 水瓶座の新月 新月と満月が位置する星座で、毎月のテーマを設けています。気持ちのリフレッシュ、ライフスタイルの改善などのキッカケにぴったりなクラスです。</p>		
CLOSED	CLOSED	Workshop & Events	18:45 ベーシックアライメント★ 20:30 ベーシックフロー 体幹★			



ヴァイラーギャ=離欲・・・ 何故ヨガでは「欲を捨てる」ことにこだわるのか？
 ヨガストラには、ヴァイラーギャ以外にも、「ブラフマチャリヤ=禁欲」「アパリグラハ=不貧」「サントーシャ=知足」と、やたらと禁欲についての教えが記されています。エネルギーの無駄遣いを避けることと言われますが、欲望や快樂があるからこそ、私たちは次のアクションを起こせるはずなのに。
 でも逆に言えば、それらのキッカケがなければ行動を起こせないのであれば、とても残念。ワクワクするシーズンイベントもなく、どんより雲の厚い2月は、淡々とリズムよく過ごす目標を掲げるだけで、精神の良い修練となりそうです。

★マークはクラスの難易度を示しています。
 難易度は『ハタヨガの真髄』を基準としています。
 ↓
 強度はすべて強めです。（リカバリーを除く
 ドアオープンがクラス開始の30分前です。