



2021→2022 年末年始レッスンスケジュール



◆12/29(水)10:00~21:00

①②③⑤⑥通常通り (④ハタヨガ・アドバンスを特別レッスンに変更)

④15:30~17:20 (110分) 特別レッスン「108回太陽礼拝」

◆12/30(木)10:00~16:00 <短縮>

①②通常通り ③④⑤⑥休講

③14:00~15:30 (90分) 特別レッスン「アーユルヴェーダヨガ 年末 Special Ver.」

◆12/31(金)、1/1(土) お休み

◆1/2(日)10:00~16:00 <短縮>

①②通常通り ③④⑤⑥休講

③14:00~15:30 (90分) 特別レッスン「香りと四季のヨガ 年始 Special Ver.」

◆1/3(月)10:00~16:00 <短縮>

①②通常通り ③④⑤⑥休講

③14:00~15:30 (90分) 特別レッスン「音ヨガ 年始 Special Ver.」

*特別レッスンも定員や予約方法は通常レッスンと同じです。

*特別レッスンはオンライン配信なし。(スタジオレッスンのみ)

*短縮営業となる12/30、1/2、1/3の全レッスンと、108回太陽礼拝は、平日デイパスやナイトパスでもご利用いただけます。

*平日デイパスやナイトパスの方は、システム上、サイトのご予約時に「使用できるチケットがありません」といったメールが届きますがご利用いただけます。



石井淳一



azusa



吉川里奈



Miyuki

12/29(水)

15:30~17:20 (110分)

108回太陽礼拝

恒例！年末の108回太陽礼拝。煩惱の数といわれる108。年末に煩惱を落とすように、動く瞑想といわれる太陽礼拝を行いクリアリングして新年を迎えましょう。108回できなくても大丈夫。空間を共有することでクリアリングされます。お休みしたりゆっくり行ったり、ご自身のペースでご参加ください。

12/30(木)

14:00~15:30 (90分)

アーユルヴェーダヨガ
年末 Special Ver.

アーユルヴェーダのドーシャ(体質)診断をして、自身の体質の特徴を知ることができます。ドーシャ別の年末年始や来年の過ごし方もアドバイスいたしますので、自分らしい生き方に繋がってみてください。アーユルヴェーダを知らない方にもわかりやすく楽しんでいただけます。

1/2(日)

14:00~15:30 (90分)

香りと四季のヨガ
年始 Special Ver.

いつもよりも Special なエッセンスオイルを使います。年初めのヨガですので、リフレッシュして新しい年を気持ちよくはじめていきましょう。新春に、2022年が素晴らしい年になるよう意図したイメージ瞑想を取り入れたヨガで、ご自身に向けた所信表明を心の中で行います。

1/3(月)

14:00~15:30 (90分)

音ヨガ
年始 Special Ver.

この日は新年最初の新月です。心新たにスタートするには最適な日です。音ヨガでウォーミングアップした後、7つのチャクラに対応したクリスタルボウルとともにチャクラ瞑想をします。チャクラを意識することで、心身を整え、一年を健やかにスタートしましょう。