

# 2017年10月スケジュール

爽りの秋。ヨガと瞑想で、心も身体も充実させよう！

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6(満月○)	7	8
	10:00マインドフルネス (天徳院) 19:00陰ヨガ・クリパル (岩間3階)			10:30クリパルBasic⑤ (岩間3階)/月礼拝 ★トリコン	10:30マインドフルネス (岩間3階)	
9	10	11	12	13	14	15
	10:00マインドフルネス (天徳院) 19:00 水曜日へ変更	19:00陰ヨガ・クリパル (岩間3階)		10:30クリパルBasic⑥ (岩間3階) ★スプタ・マツエンドラ	10:30クリパル・リフレ (岩間3階) 13:30【特別WS】 クリパルのプレスポイント	
16	17	18	19	20(新月●)	21	22
	定期休講 (火曜5週あるため)			10:30クリパルBasic⑦ (三師会館)★マツヤ/月礼拝 19:30月一瞑想会 (武蔵小杉)	10:30マインドフルネス (岩間3階)	
23	24	25	26	27	28	29
	10:00マインドフルネス (天徳院) 19:00陰ヨガ・クリパル (岩間3階)			10:30クリパルBasic⑧ (三師会館) ★ジャヌ・シルーシャ	10:30クリパル・リフレ (三師会館)	
30	31	【定期クラス紹介】(各90分) ※<>内は運動量の目安(★小、★★中、★★★大) ◎マインドフルネス・ヨガ <★> マインドフルネス瞑想とゆったり動くヨガを瞑想として実践する ◎陰ヨガとクリパルヨガ(リラックス) <★☆> 重力とポーズに委ねる陰ヨガと力強く動くヨガを実践する ◎クリパルヨガ(リフレッシュ) <★★> 力強さやストレッチを感じて動く				
	10:00マインドフルネス (天徳院) 19:00陰ヨガ・クリパル (岩間3階)					

◎【9-10月期間限定！特別クラス】  
金曜10:30-12:00  
「クリパル・ベーシック」(全8回)  
クラスの途中で、1ポーズをデモを交えながら体験と理解を深める時間をとります。1回から参加できます。  
※10月のポーズ(予定)  
⑤三角⑥仰向け捻り⑦魚⑧膝に頭を近づける

◎【秋の特別ワークショップ】  
10/14(土)13:30-16:30  
「内なるパワーを引き出す:クリパルヨガのプレスポイントとステージ1」

◎【月一マインドフルネス瞑想会】  
10/20(金・新月)19:30-21:45  
2時間以上のゆったり瞑想タイム。

◎新月・満月(10/6金、10/20金)  
クリパルヨガの月礼拝を練習します！

◎新メンバー募集中！  
友人をご紹介の場合、500円オフクーポンをプレゼント。

----  
※開場はクラス開始20分前です。5分前集合にご協力ください。

※講師都合で予定変更や臨時休講があった場合、回数券の有効期限を補償しますので、必要な人は申し出てください。

【定期クラスの料金】体験1回1,500円(→現在、1,000円)、通常1回2,000円、5回券(3ヶ月有効)9,000円、マンスリー4回券(1ヶ月有効)6,500円、マンスリー8回券(1ヶ月有効)10,500円(→期間限定、10回券) ※回数券の種類は都度選べます。一定期間内に次の回数券を購入すると500円割引(種類変更OK)です。

# 2017年11月スケジュール

爽りの秋。ヨガと瞑想で、心も身体も充実させよう！

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4(満月○)	5
				10:30クリパル・リフレ (岩間3階) 13:30【特別イベント】 マインドフル・リトリート	10:30【限定クラス】 クリパルヨガの月礼拝 (岩間3階)/満月の瞑想	
6	7	8	9	10	11	12
	10:00マインドフルネス (天徳院) 19:00陰ヨガ・クリパル (岩間3階)			10:30クリパル・リフレ (三師会館) 19:30月一瞑想会 (武蔵小杉)	※日曜日へ変更 (会場都合により)	10:30マインドフルネス (三師会館)
13	14	15	16	17	18(新月●)	19
	10:00マインドフルネス (天徳院) 19:00陰ヨガ・クリパル (岩間3階)			10:30クリパル・リフレ (三師会館)	10:30【限定クラス】 クリパルヨガの月礼拝 (岩間3階)/新月の瞑想	
20	21	22	23	24	25	26
	10:00マインドフルネス (天徳院) 19:00陰ヨガ・クリパル (三師会館)			10:30クリパル・リフレ (岩間3階)	10:30マインドフルネス (三師会館)	
27	28	29	30			
	10:00マインドフルネス (天徳院) 19:00陰ヨガ・クリパル (岩間3階)	【定期クラス紹介】(各90分) ※<>内は運動量の目安(★小、★★中、★★★大) ◎マインドフルネス・ヨガ <★> マインドフルネス瞑想とゆったり動くヨガを瞑想として実践する ◎陰ヨガとクリパルヨガ(リラククス) <★☆> 重力とポーズに委ねる陰ヨガと力強く動くヨガを実践する ◎クリパルヨガ(リフレッシュ) <★★> 力強さやストレッチを感じて動く ◎クリパルヨガ(ダイナミック) <★★★> 大きくエネルギーに動く				

◎【秋のマインドフルネス・リトリート】  
11/3(金・祝)13:30-18:00  
「心と身体に癒しをもたらす:呼吸の瞑想を体験する半日」  
たっぷり半日かけての瞑想とヨガの実践で心身を休めて癒します。  
\* 早期割引5,500円(10/20×切)  
\* 通常6,000円

◎【秋の限定クラス】  
11/4(土)、11/18(土)10:30-12:00  
「クリパルヨガの月礼拝」  
クリパルヨガの月礼拝をたっぷり練習します。新月・満月の瞑想も実践します。(運動量は、中程度。)  
\* 通常クラスと同様の参加システムです。

◎【月一マインドフルネス瞑想会】  
11/10(金)19:30-21:45  
2時間以上のゆったり瞑想とシェアリングの時間。心と身体の癒しに。  
\* 単発参加制:1回4,000円

———  
◎新メンバー募集中!  
友人をご紹介の場合、500円オフクーポンをプレゼント。

※開場はクラス開始20分前です。5分前集合にご協力ください。  
※講師都合で予定変更や臨時休講があった場合、回数券の有効期限を補償しますので、必要な人は申し出てください。

【定期クラスの料金】体験1回1,500円(→現在、1,000円)、通常1回2,000円、5回券(3ヶ月有効)9,000円、マンスリー4回券(1ヶ月有効)6,500円、マンスリー8回券(1ヶ月有効)10,500円(→期間限定、10回券) ※回数券の種類は都度選べます。一定期間内に次の回数券を購入すると500円割引(種類変更OK)です。

◎クラス予約◎

Yoga HOME(ヨガホーム) ウェブサイトにて受付 <http://www.m-yogahome.jp> tel. 080-4432-6618

# 2017年12月スケジュール

今年一年生き抜いた身体と心を癒し、浄化して、新年を迎える準備を。

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				10:30クリパル・リフレ (岩間3階)	10:30クリパル・リフレ (三師会館)	
4(満月)	5	6	7	8	9	10
手放す日	10:00マインドフルネス (天徳院) 19:00陰ヨガ・クリパル (岩間3階)			10:30クリパル・リフレ (岩間3階) 19:30【月一瞑想会】 (武蔵小杉)	10:30マインドフルネス (三師会館)	
11	12	13	14	15	16	17
	10:00マインドフルネス (天徳院) 19:00陰ヨガ・クリパル (岩間3階)			10:30クリパル・リフレ (三師会館)	10:30-【限定クラス】 浄化の太陽礼拝と瞑想 (三師会館) 13:00-【年末ランチ会】	
18(新月)	19	20	21	22	23	24
始める日	10:00マインドフルネス (天徳院) 19:00陰ヨガ・クリパル (三師会館)			10:30【限定クラス】 浄化の太陽礼拝と瞑想 (岩間3階) ~クラス納め~		
25	26	27	28	29	30	31
<p>【定期クラス紹介】(各90分) ※&lt;&gt;内は運動量の目安(★小、★★中、★★★大)            ◎マインドフルネス・ヨガ &lt;★&gt; マインドフルネス瞑想とゆったり動くヨガを瞑想として実践する            ◎陰ヨガとクリパルヨガ(リラククス) &lt;★☆&gt; 重力とポーズに委ねる陰ヨガと力強く動くヨガを実践する            ◎クリパルヨガ(リフレッシュ) &lt;★★&gt; 力強さやストレッチを感じて動く            ◎クリパルヨガ(ダイナミック) &lt;★★★&gt; 大きくエネルギーに動く</p>						

## ◎【マインドフルネス瞑想会】

12/8(金) 19:30-21:45  
武蔵小杉会場の最終回。テーマは「浄化」。  
2時間以上のゆったり瞑想とシェアリングの時間。心と身体の癒しに。  
\*単発参加制:1回4,000円

## ◎【年末の限定クラス】「浄化の太陽礼拝と瞑想」

12/16(土)、12/22(金) 10:30-12:00  
1年の心身の浄化を意図して、太陽礼拝をたっぷり実践します。体力に自信のない方も、自分のペースでどうぞ。1年を振り返る瞑想もします。  
\*運動量は、中程度。  
\*通常クラスと同様の参加システムです。

## ◎【ヨガホーム年末ランチ会】

12/16(土) 13:00- (90分程度、途中退出OK)  
ランチを囲んで楽しく歓談しましょう。  
\*近隣の飲食店を予約しますので参加希望者は1週間前までにご連絡ください。友人、ご家族と一緒に歓迎です。参加費はランチ代実費(1000円~)のみ。

## ◎年末年始の休暇期間

2017年12月23日(土)~2018年1月8日(月)  
\*昨年同様、タイでの瞑想リトリートに参加してきます。帰国後のお土産話をお楽しみに。  
\*通常クラスの再開:2018年1月9日(火)~

\*\*

## ◎新メンバー募集中!

友人をご紹介の場合、500円オフクーポンをプレゼント。  
※開場はクラス開始20分前です。5分前集合にご協力ください。  
※講師都合で予定変更や臨時休講があった場合、回数券の有効期限を補償しますので、必要な人はお知らせください。

【定期クラスの料金】体験1回1,500円(→現在、1,000円)、通常1回2,000円、5回券(3ヶ月有効)9,000円、マンスリー4回券(1ヶ月有効)6,500円、マンスリー8回券(1ヶ月有効)10,500円(→期間限定、10回券) ※回数券の種類は都度選べます。一定期間内に次の回数券を購入すると500円割引(種類変更OK)です。

## ◎クラス予約◎

Yoga HOME(ヨガホーム) ウェブサイトにて受付 <http://www.m-yogahome.jp> tel. 080-4432-6618