

2018年1月スケジュール

真新しい一年のスタート。自分の【方向性、意図】を明確にして始めよう！

月	火	水	木	金	土	日
1	2(満月)	3	4	5	6	7
【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、自分の意志で動く陽ヨガを実践する ◎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						
8	9(クラス始め)	10	11	12	13	14
	10:00マインドフルネス (三師会館)* 12:00-ランチ新年会 ※夜クラスは翌日へ	19:00陰ヨガとクリパル (岩間3階)		10:30【1月限定】 太陽のフローと瞑想 (岩間3階)	10:30マインドフルネス (岩間3階)	
15	16	17(新月)	18	19	20	21
	10:00マインドフルネス (天徳院) 19:00陰ヨガとクリパル (三師会館)	11:17新月		10:30【1月限定】 太陽のフローと瞑想 (三師会館)	10:30【1月限定】 太陽のフローと瞑想 (三師会館)	
22	23	24	25	26	27	28
	10:00マインドフルネス (天徳院) 19:00陰ヨガとクリパル (岩間3階)			10:30【1月限定】 太陽のフローと瞑想 (岩間3階) 19:30-21:45【瞑想会】	10:30マインドフルネス (三師会館)	
29	30	31(満月)				
	10:00マインドフルネス (三師会館)* 19:00陰ヨガとクリパル (岩間3階)	22:27満月				

*お寺のご都合により1/9と1/30のマインドフルネス・ヨガの会場は、三師会館になります。
 *1/9(火)夜の陰ヨガクラスは、会場都合のより翌日に変更になります。

★【年始の1月限定クラス】

「太陽のフローと瞑想」

12・18・26金、20土 10:30-12:00

呼吸とともに身体を大きく動かす太陽礼拝をベースにした動きで心身のエネルギーを活性化。寒さや年末年始の休みで停滞した心身をクリアにします。最後に、1年の方向性(意図)と静かに向き合う瞑想をします。

:運動量: 中程度。

・受講費: 通常クラスと同じ

★【ランチ新年会】

1/9(金) 12:00- (60-90分程度、途中退出OK)

クラス後に時間のある方は、近隣レストランでランチを一緒にしましょう。予約不要です。

*ランチのみ参加希望の方は、事前にご連絡ください。

★1/26(金) 19:30-21:45

「月一マインドフルネス瞑想会@武蔵小杉」

～テーマ: 2018年の願いを明確にする～

たっぷり2時間以上のゆったり深める癒しの瞑想の場

・受講費: 4,000円

◎1月の陰ヨガ: 冬のセルフケア(腎臓・膀胱系)

◎新メンバー募集中!

お友達をご紹介の場合、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。

【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は選べます。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。※講師や会場の都合で予定変更や休講があった場合、回数券の期限を補償しますので必要な方はお知らせください。

*会場標記: 岩間3階(岩間市民プラザ3階地域交流室・和室)、三師会館(保土ヶ谷三師会館内和室)、天徳院(天徳院・本堂)、武蔵小杉(武蔵小杉駅徒歩3-8分のプライベートスペース)

◎クラス予約・申し込み◎

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

2018年2月スケジュール(速報版)

※お寺会場の都合が未確認です。1月上旬まで確定します。

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			10:30クリパル・リフレッシュ (岩間3階)	※休講 2/3-5:全国クリパルヨガ教師研修(@京都)		
5	6	7	8	9	10	11
	10:00マインドフルネス (仮:天徳院確認中) 19:00陰ヨガとクリパル (三師会館)		10:30クリパル・リフレッシュ (岩間3階)	10:30マインドフルネス (岩間3階)		
12	13	14	15	16(新月●)	17	18
	10:00マインドフルネス (仮:天徳院確認中) ※夜クラスは翌日へ	19:00陰ヨガとクリパル (岩間3階)	10:30【限定】 月礼拝と瞑想 (三師会館)	10:30クリパル・リフレッシュ (岩間3階)	10:30-18:00【特別】 マインドフルネス 1日リトリート 18:30-懇親会	
19	20	21	22	23	24	25
	10:00マインドフルネス (仮:天徳院確認中) 19:00陰ヨガとクリパル (三師会館)		10:30クリパル・リフレッシュ (岩間3階)	10:30マインドフルネス (岩間3階)		
26	27	28				
	10:00マインドフルネス (仮:天徳院確認中) 19:00陰ヨガとクリパル (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(リラックス) <★★> 重力とポーズに委ねる陰ヨガと、自分の意志で動く陽ヨガを実践する ◎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				

* 2/3(土)はクリパルヨガ教師研修のため休講です。
* 2/13(火)夜の陰ヨガクラスは、会場都合のより翌日に変更になります。

★【特別】2/18(日)10:30-18:00
「第3回マインドフルネス・リトリート
～つながりによる癒し～」

* 会場:岩間3階
* 運動量:小
* 受講費:早期割引7,200円(1/21まで)、通常8,000円、当日8,800円

★【限定】2/16(金・新月)10:30-12:00
「クリパルヨガの月礼拝と新月の瞑想」
たっぷりの月礼拝と自分の願いを確認する新月の瞑想を
実践します。
* 運動量:中程度
* 受講費:通常と同じ

◎月一マインドフルネス瞑想会
(金曜夜:武蔵小杉～自由が丘周辺で計画中)

◎2月の陰ヨガ:冬のセルフケア(腎臓・膀胱系)

◎新メンバー募集中!
お友達をご紹介の場合、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。

【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。※講師や会場の都合で予定変更や休講があった場合、回数券の期限を補償しますので必要な方はお知らせください。

* 会場標記:岩間3階(岩間市民プラザ3階地域交流室・和室)、三師会館(保土ヶ谷三師会館内和室)、天徳院(天徳院・本堂)

◎クラス予約・申し込み◎

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