

2017年9月スケジュール（確定版）

夏の疲れのケアと実りの秋を迎える準備に、ヨガと瞑想でセルフケアしよう！

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|--------|-------------------------|---|-------------------------|------------------------------------|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 【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(リラクセス) <★★> 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 | | | | 10:30クリパルBasic① (岩間3階) ★ヴィラバドラ | 10:30マインドフルネス (岩間3階) | |
| 4 | 5 | 6(○満) | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 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Basic② (岩間3階) ★アド・ムカ・シュヴァナ | 10:30クリパル・リフレ (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 木曜へ変更 | | 19:00陰ヨガ・クリパル (岩間3階) | 10:30クリパルBasic③ (三師会館) ★ブジャンガ | 10:30マインドフルネス (岩間3階) | |
| 18/敬老 | 19 | 20(●新) | 21 | 22 | 23/春分 | 24 |
| | 10:00臨時休講(お彼岸) 19:00マインドフルネス (三師会館) | | | 10:30クリパルBasic④ (岩間3階)★ヴリクシャ 19:30マインドフル瞑想会 (武蔵小杉) | 10:30 日曜へ変更 | 10:30ダイナミック (岩間3階) <代行:野崎真希> |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| | 全クラス臨時休講 | | | 定期休講 | 定期休講 | |
| 9/23-10/1: クリパルヨガ教師300時間トレーニング第一期モジュール(瞑想指導法75時間)参加のため不在 | | | | | | |

トレーニングの参加や、お彼岸でお寺が利用できないなどの都合により、予定変更が多くあります。スケジュールをよくご確認ください。

◎【9-10月期間限定！特別クラス】

金曜10:30-12:00

「クリパル・ペースック」

(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。

※9月のポーズ:①戦士②下犬③コブラ④木

◎【特別代行クラス】

9/24(日)10:30-12:00

「クリパルヨガ・ダイナミック」初！

(野崎真希さん担当)

身体を使ってエネルギーに、チャレンジする楽しみを味わいます。

本サークル初登場です！

*クリパルヨガの運動量は、中～大。

◎マインドフルネス瞑想会@武蔵小杉

9/22(金)19:30-21:45

2時間以上たっぷりの瞑想タイム。

*詳しくはウェブサイトへ

◎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。ぜひご協力お願いいたします！

【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:ウェブサイト(クラス直前まで可能)かクラスノートにて受付◎

yoga hOMe(ヨガホーム) 保土ヶ谷サークル <http://www.m-yogahome.jp> tel. 080-4432-6618