

# 2019年 11月スケジュール



薬に頼らない本物の健康を  
東京マルシェ

03-3751-1139

月曜日		土曜日		日曜日	
		2日		3日	
午前				8:00 アロマヨガ	SATOKO
午後		14:00 リフレッシュYOGA	SACHI		
4日		9日		10日	
午前				8:00 アロマヨガ	SATOKO
午後	15:00 ハタヨーガ 17:00 キッズカンファ	NEMU TOMOYA			
11日		16日		17日	
午前				8:00 アロマヨガ	SATOKO
午後	15:00 ハタヨーガ 17:00 キッズカンファ	NEMU TOMOYA			
18日		23日		24日	
午前	9:45 ハタヨーガベーシック 11:00 椅子ヨガ+のどヨガ	YURI YURI		8:00 アロマヨガ	SATOKO
午後	15:00 ハタヨーガ 17:00 キッズカンファ	NEMU TOMOYA			
25日		30日			
午前					
午後	15:00 ハタヨーガ 17:00 キッズカンファ	NEMU TOMOYA	14:00 リフレッシュYOGA		

**【ハタヨーガベーシック】** 難易度★  
深い呼吸と共にゆったり身体を動かしてリラックスを促します。  
**【椅子ヨガ+のどヨガ】** 難易度★  
ヨガを使った全身運動と、舞台俳優が行う身体訓練をアレンジした咽喉のトレーニングを行うクラスです。

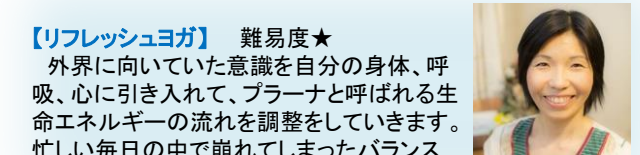


講師: YURI



講師: NEMU

**【ハタヨーガ】** 難易度★★  
ハタとはサンスクリット語です。ha(ハ)は太陽=陽のエネルギー、tha(タ)は月=陰のエネルギーを意味します。呼吸で言うところの吐く息を、身体で言うと右と左を表します。このような内側のバランスを整えることで、心身を健康な状態に導いてゆきます。



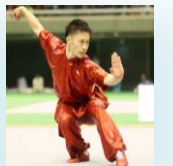
講師: SACHI

**【リフレッシュヨガ】** 難易度★  
外界に向いていた意識を自分の身体、呼吸、心に引き入れて、プラーナと呼ばれる生命エネルギーの流れを調整していきます。忙しい毎日の中で崩れてしまったバランスをアーサナをすることによって取り戻していきます。



講師: SATOKO

**【アロマヨガ】** 難易度★  
アーユルヴェーダや経絡など東洋医学の考えに基づき構成されたシニア・初心者の方でも安心・安全に受けられるプログラムです。アロマを用いることで肉体的・精神的な不調の両面からアプローチしていきます。



講師: TOMOYA

**【キッズカンファ】**  
太極拳の世界チャンピオンが教えるキッズ向けのクラスです。太極拳の楽しさや、基礎をしっかりと学んでいきます。