

### 年末年始特別クラス

クリアリング太陽礼拝参加者受付中です♪  
年末年始、心身のデトックスを  
詳しい内容はHP又は別紙をご参照ください

### スタジオからの特典♡

1月中にレッスンチケットを3回から5回以上に切り替えた方にポイント5ポイントプレゼント🎁  
引き続き5回券以上を更新の方へは3ポイントプレゼント🎁  
※ポイント進呈は有効期限1ヶ月内に限り有効とさせていただきます

2023

santosh  
yoga studio

1

■朝 ■昼 ■夜

### 《オンライン受講について》

全てのクラスオンライン受講出来ます。  
オンラインヨガは前日までのご予約をお願いいたします。  
ヨガベルト・ヨガブロック・ボルスターのご準備があると  
レッスンがスムーズに受けられますので出来るだけ準備をお願いいたします。

### 《⚠️必須のクラス》

- ・ほぐしのヨーガ▶ストレッチポール(出来ればスリムタイプ)
  - ・ホイールヨーガ▶ヨガホイール
- ご用意できる方のみご参加可能となりますので、ご注意ください。

日	月	火	水	木	金	土
1 お休み	2 お休み	3 お休み	4 Happy new year!!特別クラス 10:00~終わりまで クリアリング太陽礼拝108回	5 10:30~11:45(代行tomo) 特別編:おなかスッキリヨーガ お正月太り解消しよう♪ 21:00~22:00(o.shiho) 安眠へと誘うおやすみヨーガ	6 10:30~11:45(tomo) ほぐしのヨーガ/ポールストレッチ 13:00~14:15(tomo) 深いリラクゼーションのためのヨーガ 20:00~21:15(tomo) 呼吸を整えバランスを取り戻す sleeping flow	7 満月 お休み
8 10:00start!! 10:00~12:00(tomo) 古典シヴァナンダヨーガ 13:00~14:15(tomo) ほぐしのヨーガ/ポールストレッチ 15:00~16:30 マタニティ・プライベートご予約枠	9 10:30~11:45 (tomo) 心身が穏やかに目覚める朝のヨーガ 13:00~14:30 マタニティ・プライベートご予約枠 20:00~21:15(tomo) あたたまるヨーガ/冷え改善	10 10:30~11:45(tomo) 肩こり解消/胸を開くホイールヨーガ 13:00~14:30 マタニティ・プライベートご予約枠 20:30~21:30(o.shiho) 明日への活力up/リセットヨーガ	11 10:30~11:45(tomo) あたたまるヨーガ/冷え改善 13:00~14:15(tomo) 深いリラクゼーションのためのヨーガ 15:30~16:30(nana) ベビーヨーガ 20:00~21:15(tomo) 背中すっきりヨーガ/神経の鎮静化	12 10:30~11:30(y.shiho) 血行を促進させる骨盤底筋ヨーガ 21:00~22:00(o.shiho) 安眠へと誘うおやすみヨーガ	13 10:30~11:45 (tomo) 心身が穏やかに目覚める朝のヨーガ 13:00~14:15(tomo) ほぐしのヨーガ/ポールストレッチ 20:00~21:15(tomo) 深いリラクゼーションのためのヨーガ	14 10:30~11:45(tomo) 肩こり解消/胸を開くホイールヨーガ 13:00~14:15(tomo) あたたまるヨーガ/冷え改善 15:00~16:30 マタニティ・プライベートご予約枠
15 お休み	16 10:30~11:45(tomo) ほぐしのヨーガ/ポールストレッチ 13:00~14:30 マタニティ・プライベートご予約枠 20:00~21:15(tomo) 肩こり解消/胸を開くホイールヨーガ	17 10:30~11:45 (tomo) 心身が穏やかに目覚める朝のヨーガ 13:00~14:30 マタニティ・プライベートご予約枠 20:30~21:30(o.shiho) 明日への活力up/リセットヨーガ	18 10:30~11:45(tomo) 心身のリフレッシュ/ナマスカール 13:00~14:15(tomo) あたたまるヨーガ/冷え改善 20:00~21:15(tomo) 呼吸を整えバランスを取り戻す sleeping flow	19 10:30~11:30(y.shiho) 血行を促進させる骨盤底筋ヨーガ 21:00~22:00(o.shiho) 安眠へと誘うおやすみヨーガ	20 10:30~11:45(tomo) あたたまるヨーガ/冷え改善 13:00~14:15(tomo) 深いリラクゼーションのためのヨーガ 20:00~21:15(tomo) 呼吸を整えバランスを取り戻す sleeping flow	21 10:30~11:45(tomo) 背中すっきりヨーガ/神経の鎮静化 13:00~14:15(tomo) ほぐしのヨーガ/ポールストレッチ 15:00~16:30 マタニティ・プライベートご予約枠
22 新月 お休み	23 10:30~11:45 (tomo) 心身が穏やかに目覚める朝のヨーガ 13:00~14:30 マタニティ・プライベートご予約枠 20:00~21:15(tomo) 背中すっきりヨーガ/神経の鎮静化	24 10:30~11:45(tomo) 肩こり解消/胸を開くホイールヨーガ 13:00~14:30 マタニティ・プライベートご予約枠 20:30~21:30(o.shiho) 明日への活力up/リセットヨーガ	25 10:30~11:45(tomo) 背中すっきりヨーガ/神経の鎮静化 13:00~14:15(tomo) ほぐしのヨーガ/ポールストレッチ 15:30~16:30(nana) ベビーヨーガ 20:00~21:15(tomo) あたたまるヨーガ/冷え改善	26 10:30~11:30(y.shiho) 血行を促進させる骨盤底筋ヨーガ 21:00~22:00(o.shiho) 安眠へと誘うおやすみヨーガ	27 10:30~11:45 (tomo) 心身が穏やかに目覚める朝のヨーガ 13:00~14:15(tomo) ほぐしのヨーガ/ポールストレッチ 20:00~21:15(tomo) 深いリラクゼーションのためのヨーガ	28 10:30~11:45(tomo) 肩こり解消/胸を開くホイールヨーガ 13:00~14:15(tomo) あたたまるヨーガ/冷え改善 15:00~16:30 マタニティ・プライベートご予約枠
29 10:30~11:45(tomo) 心身のリフレッシュ/ナマスカール 13:00~14:15(tomo) 深いリラクゼーションのためのヨーガ 15:00~16:30 マタニティ・プライベートご予約枠	30 10:30~11:45(tomo) あたたまるヨーガ/冷え改善 13:00~14:30 マタニティ・プライベートご予約枠 20:00~21:15(tomo) 背中すっきりヨーガ/神経の鎮静化	31 10:30~11:45(tomo) ほぐしのヨーガ/ポールストレッチ 13:00~14:30 マタニティ・プライベートご予約枠 20:30~21:30(o.shiho) 明日への活力up/リセットヨーガ				

**スタジオからのお知らせ**

- 年始は4日太陽礼拝108回からスタートです!
- 15日(日)講師の都合によりお休みとさせていただきます

皆さんには「色んな角度から身体を整え感じてほしい!」そんな思いで1月はスケジュールをランダムに組みました。詳しいクラス内容は裏面をご参照ください。  
どのクラスも皆様に受けていただきやすい内容となりますのでぜひ色んなクラスにご参加ください  
2023年も心身に健やかに過ごせますよう講師一同励んでいきますのでどうぞ宜しくお願いいたします🙏