

クラス案内 & スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
● 入門クラス 10:00~11:30	● 入門クラス 10:30~12:00	基本レベルⅠ 10:30~12:00			基本&入門 10:45~12:15	● 入門クラス 09:00~10:15
SUNDAY PRACTICE 12:00~		● ゆっくり入門 クラス 13:00~14:15			● ゆっくり入門 クラス 13:00~14:15	基本レベルⅡ 10:45~12:30
	● 入門クラス 19:00~20:30					個別指導クラス 13:00~14:30

※ スケジュールは変更する場合がございますので、ホームページでご確認の上で予約をお願い致します。

※ 体験受講（一般）は、●印がついているクラスにご予約の上、ご参加ください。

※ 緑色網掛けのクラスは**第1週と第3週**、オレンジ色網掛けのクラスは**不定期（月2回程度）**に開講します。

ゆっくり入門クラス 75分（定員：5名／1クラス）

入門クラスよりもゆっくりやさしいペースで、アイアンガーヨガメソッドを学びます。ヨガが初めてで身体を動かすことに慣れてない方、ご年配の方も安心して参加できるクラスです。

入門クラス 75~90分（定員：6名／1クラス）

アイアンガーヨガの基礎を学ぶクラスです。アイアンガーヨガにおけるインストラクションに慣れ、身体を動かすことに慣れて、ヨガの楽しさを学びます。

基本レベルⅠ 90分（定員：8名／1クラス）

入門クラスを1年以上継続して受講している方、またはアイアンガーヨガを1年以上継続して学んでいる方が対象のクラスです。アイアンガーヨガのアサナに慣れ親しみ、アサナを通して筋力と柔軟性を養いながら基本を深めていきます。

基本レベルⅡ 105分（定員：8名／1クラス）

レギュラークラスを3年以上継続して受講している方、またはアイアンガーヨガを3年以上継続して学び、シルシャアサナ、サルワンガアサナが最低5分以上出来る方を対象としたクラスです。アイアンガーヨガにおけるアサナの基本的な動きとプロップスの使い方の理解を深めていきます。

SUNDAY PRACTICE 90~120分（定員：クラス内容により異なる）

アイアンガーヨガをより深く学ぶ特別クラスです。ヨガを通して自分の身体をケアする方法や、季節／体調／肩周り・骨盤周りなどエリアごとの練習方法、プラーナーヤマなど、毎回異なるテーマで学びます。

[レベルⅠ] レギュラークラスに参加している方

[レベルⅡ] 入門クラスを1年以上継続して受講している方

[レベルⅢ] レギュラークラスを3年以上継続して受講し、シルシャアサナ、サルワンガアサナが7分以上できる方

個別指導クラス 90分（定員：2名／1クラス）

個人別プログラムで行う特別クラスです。マタニティの方、レギュラークラスに参加することが難しい方などに対応しています。

お問い合わせ

ヨガスタジオアイエン 秋山真紀 090-8106-1944 yoga@studioaien.com
茨城県龍ヶ崎市佐貫三丁目18-6（旧伊藤接骨院） <https://yoga.studioaien.com>