

6月17日(土) 18:00~19:30 土曜特別講座 / 目黒スタジオ

『中腰作業を楽に行う』

講師：石田 康裕

参加費：一般 4,000円 プロコーストレーニー 2,000円

ベーシック生 無料

(ベーシック生はベーシックコース予約システムから予約してください。
休会中の場合は一般と同じ金額になります。)

炊事や掃除など、中腰で行う作業は腰痛のもとになります。

中腰は、脚を曲げることで行いますが、多くの方はそれと同時に上体を曲げてしまい、身体への負担を大きくします。

膝に必要な以上の重さをかけて、悪くする人もいることでしょう。

腰を落とすとしても、しなやかに作業する方法を学びます。

6月24日(土) 15:00~17:00 特別クラス / 新宿スタジオ

『呼吸』

講師：バジル・クリツァー

参加費：ベーシック生 無料

(ベーシック生はベーシックコース予約システムから予約してください。
休会中の方は参加できません。)

公開レッスン形式でエクササイズやレクチャーを織り込みながら、呼吸について探求します。呼吸の基本をお話しするとともに、呼吸に関して直接レッスンしてほしい方はぜひ、必要に応じてヨガマットや楽器、譜面をご持参ください。マスタークラスのような形でレッスンします。このチャンスをぜひご活用ください。直接レッスンを受けない場合もぜひ、たくさんの質問と筆記用具をご持参ください！

BODYCHANCE YOGA 「スキルアップ月間」開催中！

6月はBODYCHANCE YOGA 「スキルアップ月間」を開催しております。

以下のクラスはそれぞれテーマに沿ってレッスンを行います。

ベーシック生の方はどなたでも参加していただけます！

- ★ 『頭と軸』 6月6日(火) 14:00~15:30 (目黒)、6月10日(土) 11:00~12:30(新宿)
- ★ 『軸と腕』 6月14日(水) 14:00~15:30 (新宿)、6月17日(土) 11:00~12:30(新宿)
- ★ 『軸と呼吸』 6月20日(火) 14:00~15:30 (目黒)、6月20日(火) 19:00~20:30(新宿)
- ★ 『軸と脚』 6月27日(火) 19:00~20:30 (新宿)

2017年6月の講師予定 (更新日04月20日)

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	2017/5/28	2017/5/29	2017/5/30	2017/5/31	2017/6/1	2017/6/2	2017/6/3
目黒							石田康裕 11:00-12:30
					渡邊愛子 19:00-20:30		石田康裕 15:00-16:30
新宿							BC・ヨガ 道子 11:00-12:30
						嶋村順子 14:00-15:30	渡邊愛子 11:00-12:30
					BC・ヨガ トシ 19:00-20:30	山口裕介 19:00-20:30	山口裕介 15:00-16:30

6月はBODYCHANGE YOGA「スキルアップ月間」!

★印の付いているクラスはテーマ付きのクラスとなります。
ベーシック生の方はどなたでもご参加いただけます。
詳しくは裏面をご覧ください♪

日付	2017/6/4	2017/6/5	2017/6/6	2017/6/7	2017/6/8	2017/6/9	2017/6/10
目黒	渡邊愛子 11:00-12:30	定休日	石田康裕 14:00-15:30				
			BC・ヨガ 道子 ★14:00-15:30			嶋村順子 14:00-15:30	石田康裕 15:00-16:30
			石田康裕 19:00-20:30	嶋村順子 19:00-20:30		BC・ヨガ トシ 16:30-18:00	BC先生(康裕) 18:00-19:30
新宿	山口裕介 15:00-16:30						BC・ヨガ 道子 ★11:00-12:30
					渡邊愛子 14:00-15:30		嶋村順子 15:00-16:30
					BC・ヨガ トシ 19:00-20:30	嶋村順子 19:00-20:30	嶋村順子 18:00-19:30

日付	2017/6/11	2017/6/12	2017/6/13	2017/6/14	2017/6/15	2017/6/16	2017/6/17
目黒		定休日			渡邊愛子 14:00-15:30	石田康裕 11:00-12:30	石田康裕 11:00-12:30
	渡邊愛子 15:00-16:30		山口裕介 14:00-15:30	芹沢紀美子 14:00-15:30		石田康裕 14:00-15:30	石田康裕 15:00-16:30
					バジル 19:00-20:30	渡邊愛子 19:00-20:30	※4 特別クラス 18:00-19:30
新宿	渡邊愛子 11:00-12:30						BC・ヨガ トシ ★11:00-12:30
				BC・ヨガ 道子 ★14:00-15:30			渡邊愛子 11:00-12:30
				BC・ヨガ 道子 19:00-20:30	BC・ヨガ トシ 19:00-20:30	山口裕介 19:00-20:30	山口裕介 15:00-16:30

日付	2017/6/18	2017/6/19	2017/6/20	2017/6/21	2017/6/22	2017/6/23	2017/6/24	
目黒	嶋村順子 11:00-12:30	定休日	BC・ヨガ 道子 ★14:00-15:30	石田康裕 14:00-15:30		石田康裕 14:00-15:30	渡邊愛子 11:00-12:30	
			山口裕介 19:00-20:30	石田康裕 19:00-20:30	渡邊愛子 19:00-20:30	石田康裕 19:00-20:30		
新宿	渡邊愛子 15:00-16:30					渡邊愛子 14:00-15:30	BC・ヨガ トシ 16:30-18:00	※4 特別クラス 「呼吸」 バジル 15:00-17:00
				BC・ヨガ 道子 ★19:00-20:30		BC・ヨガ トシ 19:00-20:30	渡邊愛子 19:00-20:30	

日付	2017/6/25	2017/6/26	2017/6/27	2017/6/28	2017/6/29	2017/6/30	2017/7/1
目黒		定休日			石田康裕 14:00-15:30		
	渡邊愛子 11:00-12:30			芹沢紀美子 14:00-15:30	石田康裕 19:00-20:30		
					山口裕介 19:00-20:30	BC・ヨガ トシ 19:00-20:30	嶋村順子 19:00-20:30
新宿	バジル 15:00-16:30						嶋村順子 14:00-15:30
					BC・ヨガ 道子 ★19:00-20:30	バジル 19:00-20:30	渡邊愛子 19:00-20:30

※2 ベーシックの方はBCMヨガにもご参加いただけます。(カウントは通常のベーシックと同じです。)

※3 カレンダーは常時更新しています。最新の情報はホームページのトップページ下、「ベーシックコース代講、その他のお知らせ」をご覧ください。
やむを得ない場合、講師が変更になる場合がございます。

※4 特別クラス: ベーシックの生徒さんは無料で参加いただけます。(詳細は裏面を参照ください) 予約要