

3/1(金)	2(土)	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
10:00-11:10 アシュタンガ①  Kana ★★*	8:30-9:40 朝エアリアル Kitano ★		10:00-11:10 ハタヨガ Light Kana ★	9:30-10:40 アシュタンガ② Kana ★★* (託児あり)	12:20-13:30 アシュタンガ① Kitano ★★*	9:30-10:40 インヨガ Kitano ★★	10:00-11:10 アシュタンガ② Kitano ★★*	8:30-9:40 朝エアリアル Kitano ★
	10:00-11:20 アシュタンガ FULL Kitano ★★★★		19:15-20:25 アシュタンガ① Kana ★★*	11:00-12:10 エアリアル Kitano ★ (託児あり)	14:00-16:00 英会話カフェ James	11:00-12:10 ハタヨガ Kitano ★★ (託児あり)	11:30-12:40 エアリアル Kitano ★	10:00-11:20 アシュタンガ FULL Kitano ★★★★
	15:00-16:10 インヨガ Kitano ★★			19:15-20:25 エアリアル Kitano ★	19:15-20:25 アシュタンガ② Kana ★★*	19:15-20:25 エアリアル Kitano ★★	19:15-20:25 ハタヨガ Kitano ★★	11:50-13:00 インヨガ Kitano ★★
	16:30-18:10 (100min) ベーシック ヨガ 100 Nakamoto			20:45-21:55 インヨガ Kitano ★★	20:45-21:55 クンダリーニ Ken ★	20:45-21:55 シバナンダ Moriya ★★	20:45-21:55 エアリアル Kitano ★	
		アシュタンガヨガを初めて受けられる方は開始前に20分間のworkshop(別途540円)を受けてアシュタンガ①からはじめて下さい！前もってお知らせください。				クンダリーニヨガを初めて受けられる方は開始前に20分間のworkshop(別途540円)を受けて下さい！前もってお知らせください。		

10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)	18(月)	19(火)
16:30-19:30 アサを深める 3時間 Workshop Nakamoto	10:00-11:10 ハタヨガ Light Kana ★	9:30-10:40 アシュタナ① Kana ★★★ (託児あり)	10:30-11:40 ハタヨガ Kitano ★★	10:30-11:40 インヨガ Kitano ★★ (託児あり)	10:00-11:10 アシュタナ Half Kitano ★★★	8:15-9:25 朝エアリアル Kitano ★	8:15-9:25 朝ヨガ Kitano ★★★	10:00-11:10 ハタヨガ Light Kana ★	9:30-10:40 アシュタナ② Kana ★★★ (託児あり)
	19:15-20:25 アシュタナ② Kitano ★★★	11:00-12:10 エアリアル Kitano ★ (託児あり)	13:00-14:00 出張クラス Kitano	12:00-13:10 エアリアル Kitano ★	11:30-12:40 エアリアル Kitano ★	10:30-13:00 英語 ベジタリアン インドカレー作り Mike	11:00-13:30 英語 アボガド チョコレート Mike		11:00-12:10 エアリアル Kitano ★ (託児あり)
		19:15-20:25 エアリアル Kitano ★	14:30-15:40 アシュタナ① Kitano ★★★	19:15-20:25 エアリアル Kitano ★★	19:15-20:25 ハタ Light Kana ★	13:00-14:00 出張クラス Kitano	14:00-15:30 キッズ英語 アクティビティ Mike		19:15-20:25 ヴィンヤサ Kitano ★★★
		20:45-21:55 インヨガ Kitano ★★	19:15-20:25 アシュタナ① Kana ★★★	20:45-21:55 シバナンダ Moriya ★★		13:30-15:30 英会話カフェ Mike			20:45-21:55 シバナンダ Moriya ★★
			20:45-21:55 パートナーストレッチ Ken ★			14:20-15:30 アシュタナ Self Kitano			
						16:30-18:10 (100min) ベジック 100 Nakamoto			

20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)
19:15-20:25 アシュタガ② Kana ★★*	10:00-11:30 アシュタガ Full Kitano ★★★★	10:30-11:40 ヴィンヤサ Kitano ★★★★	16:30-18:10 (100min) ベ-シックヨガ 100 Nakamoto	11:00-12:10 朝ヨガ Kitano ★★*	10:30-11:40 ハタヨガ Kitano ★★	9:30-10:40 アシュタガ① Kana ★★* (託児あり)	10:00-11:10 パートナー ストレッチ Ken ★	10:30-11:40 インヨガ Kitano ★★ (託児あり)
20:45-21:55 キールタン Ken ★	11:50-13:00 エアリアル Kitano ★	14:00-15:10 エアリアル Kitano ★		12:30-13:40 エアリアル Kitano ★	13:00-14:00 出張クラス Kitano	11:00-12:10 エアリアル Kitano ★ (託児あり)	19:15-20:25 アシュタガ① Kana ★★*	12:00-13:10 エアリアル Kitano ★
	13:20-14:30 インヨガ Kitano ★★	19:15-20:25 ハタヨガ Kitano ★★		14:00-15:30 キッズ英語 Yoga&Aerial Kitano	14:30-15:40 アシュタガ① Kitano ★★*	13:00-14:00 出張クラス Kitano	20:45-21:55 ハタガ Light Kana ★	19:15-20:25 エアリアル Kitano ★
		20:45-21:55 エアリアル Kitano ★		16:30-19:30 アサを深める 3時間 Workshop Nakamoto	19:15-20:25 アシュタガ Half Kitano ★★*	19:15-20:25 ハタヨガ Kitano ★★		
					20:45-21:55 シバナンダ Moriya ★★	20:45-21:55 インヨガ Kitano ★★		

29(金)	30(土)	31(日)
10:00-11:10 アシュタンカ① Kana ★★*	16:30-18:10 (100min) ベーシックヨガ 100 Nakamoto	<b>カルマヨガ</b>  <b>IN</b>  <b>大鳥大社</b>  <b>8AM</b>  お掃除ボランティア 募集中!!!!
		11:00-12:10 アシュタンカ Half Kitano ★★*
		13:00-15:00 英会話カフェ  James

## \*ヨガクラス紹介\* ★~★★★ (星の数が多いほど強度が高めです)

### Natsuki Kitano

※英語のクラスをご希望の方はご希望の時間帯をお伝えください。新しくクラスを作れます！

- ・ ゆっくりヨガ ★ 座ったままの太陽礼拝を行い、立位のポーズが少ないゆったり目のクラスです。
- ・ ハタヨガ ★★ 太陽礼拝を数回繰り返し、アサナ、チャレンジポーズを行います。
- ・ アシュタンガ①、②、Half, Full, Self ★★\*~★★★ 決まったシーケンスを行います。運動量は多めです。
- ・ インヨガ ★★ 運動量は少なめですが、柔軟性UPのため1つのポーズのホールド時間が長いのが特徴です。
- ・ 朝ヨガ ★★\* 運動量は多めです。ダイナミックな太陽礼拝とアサナを行います。
- ・ ヴィンヤサ ★★★ 運動量が多めで、筋力、柔軟性が必要です。難しいアサナに取り組みます。
- ・ エアリアル ★~★★ ハンモックを使って行うヨガです。初めての方は★が1つのクラスにご参加可能です。

### Tomomi Moriya

- ・ シバナダ ★★ マントラ&2種類の呼吸法（プラナヤマ）&太陽礼拝&12ポーズ&瞑想で構成されています。

### Ken Haruki

- ・ クンダリーニヨガ ★ アサナ、呼吸法、瞑想、マントラ等を使い、肉体だけではなく精神のバランスを整え神経系統を強化します。
- ・ キールタン ★ 神様の名前やマントラを繰り返し歌うものでインド版の讃美歌のようなものです。
- ・ パートナーストレッチ ★ マッサージ師でもあるkenさんのセルフマッサージを取り入れたストレッチクラス。腰痛肩こりなどひどい方はどうぞ！

### Kana Nagatomo

- ・ ハタヨガ Light ★ 太陽礼拝を行わず、立位のポーズが少ないゆったり目のクラスです。
- ・ アシュタンガ①、② ★★\* 決まったシーケンスを行います。運動量は多めです。

### **NEW** Masakatsu Nakamoto

★多数の大手スポーツクラブで活躍中のベテラン人気インストラクターさんです！私もジムで受けさせて頂いていますがとっても面白くて楽しいので、ぜひ受けてみてください！！★

- ・ **ベーシックヨガ100** 2-3月限定の100分のヨガを深めるクラス。通常チケットの+540で受講いただけます。
- ・ **第2&4の日曜3時間のクラス** はいくつかのアサナを深め、どのように体に効くかじっくり少人数で行うクラスです。通常クラスでは説明しきれない細かいことまで行いますので、アサナをより深めたい方ぜひ参加お待ちしております！1回5000円です。

## お知らせ & 4月からの新料金体制

2019年4月でStudio LUPは3周年を迎え、4年目に突入いたします。オープン当初は、私（北野）1人で全部クラスをしていて、寝ても覚めてもスタジオのことばかり考えていて（今も変わりませんが・・・笑）、がむしゃらに突っ走ってきたあっという間の3年間でした。ただ私の好きなことを詰め込んだとしても気ままなスタジオがここまで続けてこられたのも、継続して来てくださるみなさん&助けて下さる先生方のおかげです！ありがとうございます。

習い事ってほんとに続けるのが大変で、ごはんは必ず食べないといけない物だけどヨガは絶対じゃないし、英語の勉強も絶対じゃない。絶対じゃない物を続けることは強い意志が必要だし、何より好きじゃないと続けられない。スタジオを続けていけるのはそんな皆さんが来て下さるからなのです！

そんな私の好きなものの1つにLesmillsと言うプログラムがあります。これまでも散々スタジオでも楽しい楽しい連呼していたのでまたか！と思っている方も大勢いらっしゃると思います。私自身もジムに通って続けているのですが、一体いつからかなとさかのぼってみると2014年にジムに入会していました。その前年くらいにエジプトで初めてLesmillsに出会ったのでかれこれ7年にもなるんです！！自分でもびっくり！そのLesmillsを4月からスタジオに導入します！！私が大好きなインストラクターさんにも来ていただきます！！

こんな小規模スタジオで導入するのはとってもとってもチャレンジなのですが・・・笑

やっぱり好きだから！！！！みなさんにも好きになってほしい！！！！！！

好きだから続けられる、結果体も心も強く穏やかに健康になる。そういう流れが一番ステキだと思います。健康のためだから続けようと思うと続けられない。やっぱり楽しくて好きが最初だといいなーと思うのです。そうこうしているといつの間にかしないとうずうずしてきて生活の一部になるんだと思います。

プログラムや料金体制について分からないことは、お気軽にお尋ねくださいね～！！！！

ヨガもそうですが、レスミルズも少人数クラスのセミプライベートグループレッスンです！

1人1人きちんと正しいフォームがとれているか間違った動きをしていないか必ずチェックし、丁寧に指導します！

柔軟性の他に筋力や持久力を鍛えられるプログラムがありますので、ヨガで通ってくださっていた皆さんもぜひヨガと一緒に取り入れてください！

導入にあたってクラスの料金を変更させていただきます。ご理解頂け、4月以降も続けて下さるとありがたいです！

そして、何より好きになって頂けると嬉しいです！宜しく願いいたします。

	体験		ドロップイン (+VR1回) 当日限り	月4回 (+VR4回)	月8回 (+VR受け放題)	6回回数券(3ヶ月) (+VR6回)
・ヨガ(60分) ・エアリアルヨガ(60分) ・レスミルズ Body balance(45分) Body pump(45分) Body combat(45分)	1回	3回 VR含む (1ヶ月以内)	3000円(+税)	8500円(+税)	13000円(+税) (8回目以降の追加は 1500円+税)	16000円(+税)
	2000円 (+税)	5000円 (+税)				
・レスミルズ Body balance(60分) Body pump(60分) Body combat(60分)	/		3500円(+税)	1回につき +300円(+税)	1回につき +200円(+税)	1回につき +400円(+税)
・VR (バーチャルプログラム) 英語クラス&日本語クラス	500円 (+税)		VR受け放題			
			3500円(+税)			
・VR貸切クラス (10名)	会員様			非会員様		
	1時間 3000円(+税)			1時間 5000円(+税)		

★入会金は5000円(+税)、体験後の当日入会は半額の2500円(+税)です。

★VRクラスは好きな時間に好きなクラスを作れますので、会員さんご希望お伝えください!

★貸切クラスはお友達やお仲間と1時間貸切でクラスを受けていただけます。10名まで入れます。ネイティブインストラクターによる英語のクラスも可能です。

★3月は回数券の販売を停止します。回数券をご希望の方は2月中にご購入の上2月中にスタートしてください。