

2025年

6月

June

| MON                            | TUE                                                           | WED                          | THU                                                                                 | FRI                                                      | SAT                                                                           | SUN                                                              |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|                                |                                                               |                              |                                                                                     |                                                          |                                                                               | 1                                                                |
| 2                              | 3<br>21:00~22:00<br>オリエンタル<br>・ピラティス                          | 4<br>20:15~21:30<br>入門基礎クラス  | 5<br>20:30~21:30<br>リラックスナイトヨガ                                                      | 6                                                        | 7<br>9:30~10:30<br>朝ヨガ<br>10:45~11:30<br>ベリーエクササイズ                            | 8                                                                |
| 9<br>19:30~20:45<br>はじめてさんクラス  | 10<br>19:30~20:45<br>初級クラス<br>21:00~22:00<br>オリエンタル<br>・ピラティス | 11                           | 12<br>13:30~14:45<br>初級クラス<br>20:30~21:30<br>エナジーチャージ<br>・ヨガ                        | 13<br>19:15~20:00<br>ベリーエクササイズ<br>20:15~21:30<br>入門基礎クラス | 14<br>9:30~10:30<br>朝ヨガ<br>10:45~12:00<br>はじめてさんクラス<br>13:30~14:45<br>ゆったりクラス | 15<br>11:00~12:00<br>ルーシーダットン<br>体験会<br>13:00~14:15<br>ベリーダンス体験会 |
| 16<br>19:30~20:45<br>はじめてさんクラス | 17<br>19:30~20:45<br>初級クラス<br>21:00~22:00<br>オリエンタル<br>・ピラティス | 18<br>20:15~21:30<br>入門基礎クラス | 19<br>13:30~14:45<br>初級クラス<br>19:30~20:15<br>ベリーエクササイズ<br>20:30~21:30<br>リラックスナイトヨガ | 20                                                       | 21<br>9:30~10:30<br>朝ヨガ<br>10:45~12:00<br>カラダ基礎集中                             | 22<br>18:00~19:30<br>ダラブッカクラス                                    |
| 23<br>19:30~20:45<br>はじめてさんクラス | 24<br>19:30~20:45<br>初級クラス<br>21:00~22:00<br>オリエンタル<br>・ピラティス | 25                           | 26<br>13:30~14:45<br>初級クラス<br>20:30~21:30<br>エナジーチャージ<br>・ヨガ                        | 27<br>19:15~20:00<br>ベリーエクササイズ<br>20:15~21:30<br>入門基礎クラス | 28<br>9:30~10:30<br>朝ヨガ<br>10:45~12:00<br>はじめてさんクラス<br>13:30~14:45<br>ゆったりクラス | 29                                                               |
| 30                             |                                                               |                              |                                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                                  |

◆『ベリーダンス・クラス』

●New『カラダ基礎集中』…

各クラス体験受付中

振付けなしのオープンクラス

カラダを基礎の一番大切な土台からみっちり動いてトレーニングしていくクラスです。美しい基礎ができると魅力的な美しい踊り、カラダに繋がります。

◆『ヨガ & ピラティスフリーパス』

『オリエンタル・ピラティス』…

～ 月12レッスン以上の豊富な内容 ～

完全呼吸をもとに、インナーの筋肉を鍛えることで背骨や骨盤を正しい位置に整え、美しいカラダへ導いていきます ベリーダンスやピラティスの要素を取り入れた、ココロとカラダを繋げるボディコンディショニング

『リラックス・ナイトヨガ』…

深い呼吸を味わいながら心とカラダを癒し整え、心地良い眠りへと導きます 骨盤内の巡りを良くすることで、女性特有のホルモンバランスの揺らぎも整えます

『朝ヨガ』…

のびをしていくように、カラダをほぐし、徐々にアクティブにココロもカラダも目覚めさせていきます 新しい一日の始まりを、頭もカラダもスッキリとスタートしましょう！

『エナジーチャージ・ヨガ』…

気候の変化や環境の変化による、体調不良や気分の落ち込みが起きやすい季節。エネルギーの源になる第2チャクラ（丹田）に意識を向け、内なるパワーチャージを目指します

◆『ベリー・エクササイズ』

キャバレー、ポップス、オリエンタル、いろんなビートの曲で、無心になってカラダを動かす、熱いエクササイズ系レッスン 汗もストレスも流しきって、楽しんでカラダと心をリセットするクラスです！

◆『イベント・ワークショップ』

当スタジオ主催のイベントやワークショップ、オープンクラス、出演イベントなど（詳細は別途お知らせします）

Eva.Oriental Dance Studio

ご予約はこちらから

070-3261-0512

