

7月 表参道校 Cuota

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						1
						9:00~10:00 ハタベ-シック Yuri (オンラインのみ)
						10:15~11:15 ヴィンヤサ Yuri (オンラインのみ)
						14:30~16:00 字科 J (アロマ) 美貴
						16:30~19:30 実技 試験 美貴
2	3	4	5	6	7	8
		10:30~11:30 骨盤調整ヨガ Shiho	11:30~12:30 ハタベ-シック 谷澤ゆうき	12:00~15:00 1級 シニア 試験	08:30~09:30 朝ヨガ Yuri (オンラインのみ)	9:00~10:00 シェイプアップ Yuri (オンラインのみ)
13:00~14:00 シェイプアップ 美貴		12:00~13:30 字科 J (アロマ) Shiho	13:00~14:00 ヴィンヤサ 谷澤ゆうき	Saho 15:30~16:30 ヴィンヤサ Saho	09:45~10:45 やさしいフローヨガ Yuri (オンラインのみ)	10:15~11:15 リラクゼーション Yuri (オンラインのみ)
	14:30~15:30 ハタベ-シック Nao(オンラインのみ)	14:00~17:00 実技 9 Shiho				14:30~16:00 字科 J (ア-ユルヴェ-ダ) 美貴
						16:30~19:30 実技 試験 美貴
				19:30~20:30 フェムケアヨガ 平野ゆうな	19:00~20:00 ハタベ-シック Yumi	
9	10	11	12	13	14	15
		10:30~11:30 ハタベ-シック Shiho	11:30~12:30 リラクゼーション 谷澤ゆうき		08:30~09:30 朝ヨガ Yuri (オンラインのみ)	9:00~10:00 リラクゼーション Yuri (オンラインのみ)
13:00~14:00 リラクゼーション 美貴		12:00~13:30 字科 J (ア-ユルヴェ-ダ) Shiho	13:00~14:00 シェイプアップ 谷澤ゆうき		09:45~10:45 やさしいフローヨガ Yuri (オンラインのみ)	10:15~11:15 ハタベ-シック Yuri (オンラインのみ)
	14:30~15:30 リラクゼーション Nao(オンラインのみ)	14:00~17:00 実技 10 Shiho				14:30~16:00 字科 A (基礎の解剖学) 美貴
						16:30~19:30 実技 試験 美貴
				19:30~20:30 フェムケアヨガ 平野ゆうな	19:00~20:00 リラクゼーション Yumi	
16	17	18	19	20	21	22
		10:30~11:30 ヴィンヤサ Shiho	11:30~12:30 ヴィンヤサ 谷澤ゆうき	12:00~15:00 1級 シニア 試験	08:30~09:30 朝ヨガ Yuri (オンラインのみ)	9:00~10:00 骨盤調整ヨガ Yuri (オンラインのみ)
13:00~14:00 ハタベ-シック 美貴	Close	12:00~13:30 字科 A (基礎の解剖学) Shiho	13:00~14:00 ハタベ-シック 谷澤ゆうき	Saho 15:30~16:30 ハタベ-シック Saho	09:45~10:45 やさしいフローヨガ Yuri (オンラインのみ)	10:15~11:15 シェイプアップ Yuri (オンラインのみ)
		14:00~17:00 実技 11 Shiho				14:30~16:00 字科 B (生理学) 美貴
						16:30~19:30 実技 試験 美貴
				19:30~20:30 フェムケアヨガ 平野ゆうな	19:00~20:00 ハタベ-シック Yumi	
23	24	25	26	27	28	29
		10:30~11:30 リラクゼーション Shiho	11:30~12:30 シェイプアップ 谷澤ゆうき	12:00~15:00 1級 シニア 試験	08:30~09:30 朝ヨガ Yuri (オンラインのみ)	9:00~10:00 骨盤調整ヨガ Yuri (オンラインのみ)
13:00~14:00 ヴィンヤサ 美貴		12:00~13:30 字科 B (生理学) Shiho	13:00~14:00 リラクゼーション 谷澤ゆうき	Saho 15:30~16:30 骨盤調整ヨガ Saho	09:45~10:45 やさしいフローヨガ Yuri (オンラインのみ)	10:15~11:15 シェイプアップ Yuri (オンラインのみ)
	14:30~15:30 ヴィンヤサ Nao(オンラインのみ)	14:00~17:00 実技 12 Shiho				14:30~16:00 字科 C (ヨガと解剖学) 美貴
						16:30~19:30 実技 試験 美貴
				19:30~20:30 フェムケアヨガ 平野ゆうな	19:00~20:00 リラクゼーション Yumi	
30	31					
13:00~14:00 リラクゼーション 美貴	14:30~15:30 骨盤調整ヨガ Nao(オンラインのみ)					
レッスンの名	強度	内容				
リラクゼーション	★	やさしいポーズをゆっくり行いながら心身をリラックスし、疲労回復を図ります。初心者から参加しやすいクラスです。				
ハタベ-シック	★★	基礎的なハタヨガのポーズや太陽礼拝などを少しずつゆっくり行う、初めての方に参加しやすいクラスです。				
フェムケアヨガ	★★★	骨盤底筋群・インナーユニットを鍛え尿漏れや便秘の改善、ホルモンバランスを整えていくクラスです。				
骨盤調整ヨガ	★★★★	ピラティスを組合せて体幹を鍛え、歪みの原因となる骨盤を正常位置に戻し、バランスを整えるクラスです。				
ヴィンヤサ	★★★★★	呼吸と運動して流れるようにポーズを行うクラスです。血行を促進し、リンパの流れを導いて体質を改善します。				
シェイプアップ	★★★★★	脂肪燃焼効果の高いポーズで気になる部位を引き締め、メリハリのあるしなやかなボディメイクのクラスです。				