

5月 福岡天神校 AYUZE

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1	2	3	4
			CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE
5	6	7	8	9	10	11
CLOSE	CLOSE	10:30~11:30 シェイプアップ Maki 11:45~12:45 ハタペーシック Maki	10:00~11:00 ヴィンヤサ Maki 11:30~12:30 骨盤調整 Maki	CLOSE	12:30~13:30 シェイプアップ Maki	19:00~20:00 夜ヨガ Miki
12	13	14	15	16	17	18
CLOSE	CLOSE	10:30~11:30 シェイプアップ Maki 11:45~12:45 ハタペーシック Maki	CLOSE	CLOSE	12:30~13:30 ヴィンヤサ Maki	19:00~20:00 夜ヨガ Miki
19	20	21	22	23	24	25
10:30~11:30 ハタペーシック Maki 11:45~12:45 骨盤調整 Maki	10:30~11:30 シェイプアップ Maki 11:45~12:45 リラクゼーション Maki	10:30~11:30 ヴィンヤサ Maki 11:45~12:45 ハタペーシック Maki	10:00~11:00 骨盤調整 Maki 11:30~12:30 シェイプアップ Maki	CLOSE	12:30~13:30 ハタペーシック Maki	19:00~20:00 夜ヨガ Miki
26	27	28	29	30	31	
CLOSE	10:30~11:30 ヴィンヤサ Maki 11:45~12:45 ハタペーシック Maki	10:00~11:00 骨盤調整 Maki 11:15~12:15 リラクゼーション Maki	10:00~11:00 ハタペーシック Maki 11:30~12:30 シェイプアップ Maki	CLOSE	12:30~13:30 骨盤調整 Maki	

レッスン名	強度	内容
陰ヨガ	★	ひとつのポーズを長く維持することで、関節を開き柔軟性を高めます。ゆったりと心身をリラックスさせるクラスです。
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。
夜ヨガ	★	部屋の明りを落としてアロマキャンドルや月の光の中で行うヨガ。リラックス効果が高く、深い眠りへと誘います。
ハタペーシック	★★	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と行う、初めての方に参加しやすいクラスです。
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、リンパの流れを運がし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キングのクラスです。