

8月 表参道校 Cuota

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1	2	3	4	5	6
		10:30~11:30 ヴィンヤサ 紫帆	11:30~12:30 ハタベーシック 谷澤ゆうき	12:00~15:00 1級 ピラティス 試験	08:30~09:30 朝ヨガ Yuri (オンラインのみ)	9:00~10:00 ハタベーシック Yuri (オンラインのみ)
		12:00~13:30 学科 D (歴史) 紫帆	13:00~14:00 ヴィンヤサ 谷澤ゆうき	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 シェイプアップ Nao(オンラインのみ)	14:00~17:00 実技 1 2 紫帆	16:00~17:00 リラクゼーション Haruna	15:30~16:30 骨盤調整ヨガ Saho		14:30~16:00 学科 F (瞑想法) 美貴
	19:30~20:30 リラクゼーション 紫帆(オンラインのみ)			18:00~19:00 ハタベーシック Haruna	19:00~20:00 リラクゼーション Haruna	16:30~19:30 実技 1 美貴
7	8	9	10	11	12	13
Close		10:30~11:30 ハタベーシック 紫帆	Close	Close	Close	Close
		12:00~13:30 学科 E (ヨガの種類) 紫帆				
	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 試験 紫帆				
	19:30~20:30 シェイプアップ 紫帆(オンラインのみ)					
14	15	16	17	18	19	20
Close		10:30~11:30 シェイプアップ 紫帆	11:30~12:30 リラクゼーション 谷澤ゆうき	12:00~15:00 1級 ピラティス 試験	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)
		12:00~13:30 学科 F (瞑想法) 紫帆	13:00~14:00 シェイプアップ 谷澤ゆうき	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 ハタベーシック 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 試験 紫帆	16:00~17:00 ハタベーシック Haruna	15:30~16:30 ヴィンヤサ Saho		14:30~16:00 学科 G (呼吸法) 美貴
	19:30~20:30 ハタベーシック 紫帆(オンラインのみ)			18:00~19:00 リラクゼーション Haruna	19:00~20:00 ハタベーシック Yumi	16:30~19:30 実技 2 美貴
21	22	23	24	25	26	27
13:00~14:00 リラクゼーション 美貴		10:30~11:30 リラクゼーション 紫帆	11:30~12:30 ヴィンヤサ 谷澤ゆうき	12:00~15:00 1級 ピラティス 試験	08:30~09:30 朝ヨガ Yuri (オンラインのみ)	9:00~10:00 ヴィンヤサ Yuri (オンラインのみ)
		12:00~13:30 学科 G (呼吸法) 紫帆	13:00~14:00 ハタベーシック 谷澤ゆうき	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 骨盤調整ヨガ Yuri (オンラインのみ)
	14:30~15:30 ハタベーシック Nao(オンラインのみ)	14:00~17:00 実技 試験 紫帆	16:00~17:00 リラクゼーション Haruna	15:30~16:30 シェイプアップ Saho		14:30~16:00 学科 H (浄化法) 美貴
	19:30~20:30 骨盤調整ヨガ 紫帆(オンラインのみ)			18:00~19:00 ハタベーシック Haruna		16:30~19:30 実技 3 美貴
28	29	30	31			
13:00~14:00 ハタベーシック 美貴		10:30~11:30 骨盤調整ヨガ 紫帆	10:30~11:30 シェイプアップ 谷澤ゆうき			
		12:00~13:30 学科 H (浄化法) 紫帆	12:00~13:00 リラクゼーション 谷澤ゆうき			
	14:30~15:30 骨盤調整ヨガ Nao(オンラインのみ)	14:00~17:00 実技 試験 紫帆	16:00~17:00 ハタベーシック Haruna			
	19:30~20:30 バレエヨガ 紫帆(オンラインのみ)					
レッスン名	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。				
バレエヨガ	★★★★	ヨガとバレエを組み合わせたクラスです。バレエが未経験の方も楽しめる、身体の軸を整え、引き締めるクラスです。				
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キングのクラスです。				