

10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)
2	3	4 10:30~11:30 ハタベシック Saho 12:00~13:30 学科 C (ヨガと生理学) Saho 14:00~17:00 実技 5 Saho	5 11:30~12:30 ハタベシック 谷澤ゆうき 13:00~14:00 ヴィンヤサ 谷澤ゆうき 16:00~17:00 リラクゼーション Haruna	6 12:00~15:00 1級 シニア 試験 Saho 15:30~16:30 ハタベシック Saho 18:00~19:00 リラクゼーション Haruna 19:30~20:30 フェムケアヨガ 平野ゆうな	7 08:30~09:30 朝ヨガ Yuri (オンラインのみ) 09:45~10:45 やさしいフローヨガ Yuri (オンラインのみ)	8 9:00~10:00 シェイプアップ 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) 14:30~16:00 学科 C (ヨガと解剖学) 美貴 16:30~19:30 実技 8 美貴
9 13:00~14:00 リラクゼーション 美貴	10 14:30~15:30 リラクゼーション Nao(オンラインのみ) 19:30~20:30 シェイプアップ 紫帆(オンラインのみ)	11 10:30~11:30 シェイプアップ Saho 12:00~13:30 学科 D (歴史) Saho 14:00~17:00 実技 6 Saho	12 11:30~12:30 リラクゼーション 谷澤ゆうき 13:00~14:00 シェイプアップ 谷澤ゆうき 16:00~17:00 ハタベシック Haruna	13 12:00~15:00 1級 シニア 試験 Saho 15:30~16:30 リラクゼーション Saho 18:00~19:00 ハタベシック Haruna 19:30~20:30 フェムケアヨガ 平野ゆうな	14 08:30~09:30 朝ヨガ Yuri (オンラインのみ) 09:45~10:45 やさしいフローヨガ Yuri (オンラインのみ)	15 9:00~10:00 リラクゼーション 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) 14:30~16:00 学科 D (歴史) 美貴 16:30~19:30 実技 9 美貴
16 13:00~14:00 シェイプアップ 美貴	17 14:30~15:30 ハタベシック Nao(オンラインのみ) 19:30~20:30 ハタベシック 紫帆(オンラインのみ)	18 10:30~11:30 リラクゼーション Saho 12:00~13:30 学科 E (ヨガの種類) Saho 14:00~17:00 実技 7 Saho	19 11:30~12:30 ヴィンヤサ 谷澤ゆうき 13:00~14:00 ハタベシック 谷澤ゆうき 16:00~17:00 リラクゼーション Haruna	20 12:00~15:00 1級 シニア 試験 Saho 15:30~16:30 シェイプアップ Saho 18:00~19:00 リラクゼーション Haruna 19:30~20:30 フェムケアヨガ 平野ゆうな	21 08:30~09:30 朝ヨガ Yuri (オンラインのみ) 09:45~10:45 やさしいフローヨガ Yuri (オンラインのみ)	22 9:00~10:00 骨盤調整ヨガ 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 学科 E (ヨガの種類) 美貴 16:30~19:30 実技 10 美貴
23 13:00~14:00 ヴィンヤサ 美貴	24 14:30~15:30 骨盤調整ヨガ Nao(オンラインのみ) 19:30~20:30 バレエヨガ 紫帆(オンラインのみ)	25 10:30~11:30 骨盤調整ヨガ Saho 12:00~13:30 学科 F (瞑想法) Saho 14:00~17:00 実技 8 Saho	26 11:30~12:30 シェイプアップ 谷澤ゆうき 13:00~14:00 リラクゼーション 谷澤ゆうき 16:00~17:00 ハタベシック Haruna	27 12:00~15:00 1級 シニア 試験 Saho 15:30~16:30 ヴィンヤサ Saho 19:30~20:30 フェムケアヨガ 平野ゆうな	28 08:30~09:30 朝ヨガ Yuri (オンラインのみ) 09:45~10:45 やさしいフローヨガ Yuri (オンラインのみ)	29 9:00~10:00 リラクゼーション 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) 14:30~16:00 学科 F (瞑想法) 美貴 16:30~19:30 実技 11 美貴
30 13:00~14:00 ハタベシック 美貴	31 14:30~15:30 ヴィンヤサ Nao(オンラインのみ) 19:30~20:30 リラクゼーション 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クのクラスです。				