

1月 表参道校 Cuota

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						1 Close
2 Close	3 Close	4 Close	5 Close	6 Close	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 14:30~16:00 学科 G (呼吸法) 美貴 15:30~16:30 ハタベーシック Yuri (オンラインのみ) 16:45~17:45 シェイプアップ Yuri (オンラインのみ) 16:30~19:30 実技 5 美貴
9 13:00~14:00 リラクゼーション 美貴	10 19:30~20:30 ハタベーシック 紫帆(オンラインのみ)	11 10:30~11:30 シェイプアップ 紫帆 12:00~13:30 学科 G (呼吸法) 紫帆 14:00~17:00 実技 1 紫帆	12 16:00~17:00 リラクゼーション Haruna	13 12:00~15:00 1級 シニア 試験 Nao 18:00~19:00 ハタベーシック Haruna	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 14:30~16:00 学科 H (浄化法) 美貴 15:30~16:30 ヴィンヤサ Yuri (オンラインのみ) 16:45~17:45 リラクゼーション Yuri (オンラインのみ) 16:30~19:30 実技 6 美貴
16 13:00~14:00 ヴィンヤサ 美貴	17 19:30~20:30 リラクゼーション 紫帆(オンラインのみ)	18 10:30~11:30 ハレエヨガ 紫帆 12:00~13:30 学科 H (浄化法) 紫帆 14:00~17:00 実技 2 紫帆	19 16:00~17:00 ハタベーシック Haruna	20 12:00~15:00 1級 シニア 試験 Nao 18:00~19:00 リラクゼーション Haruna	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 14:30~16:00 学科 I (アロマ) 美貴 15:30~16:30 シェイプアップ Yuri (オンラインのみ) 16:45~17:45 ハタベーシック Yuri (オンラインのみ) 16:30~19:30 実技 7 美貴
23 13:00~14:00 ハタベーシック 美貴	24 19:30~20:30 ヴィンヤサ 紫帆(オンラインのみ)	25 10:30~11:30 リラクゼーション 紫帆 12:00~13:30 学科 I (アロマ) 紫帆 14:00~17:00 実技 3 紫帆	26 16:00~17:00 リラクゼーション Haruna	27 12:00~15:00 1級 シニア 試験 Nao 18:00~19:00 ハタベーシック Haruna 19:30~20:30 膈ヨガ(上級) 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 14:30~16:00 学科 J (フェーブルゲーム) 美貴 15:30~16:30 リラクゼーション Yuri (オンラインのみ) 16:45~17:45 骨盤調整ヨガ Yuri (オンラインのみ) 16:30~19:30 実技 8 美貴
30 13:00~14:00 シェイプアップ 美貴	31 19:30~20:30 骨盤調整ヨガ 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と行う、初めての方に参加しやすいクラスです。				
膈ヨガ	★★★(レベル別)	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。				
ハレエヨガ	★★★★	ヨガとハレエを組み合わせたクラスです。ハ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キングのクラスです。				