

4月 表参道校 Cuota

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1	2	3	4	5	6
	Close	12:00~13:30 学科 E (ヨガの種類) 荒川紫帆 14:00~17:00 実技試験 荒川紫帆	13:00~16:00 1級 上級ポーズ 1 天間久美子 16:20~17:20 ウィンヤサ 天間久美子		18:00~19:00 ウィンヤサ 古賀恭子 19:30~20:30 ハタベーシック 古賀恭子	11:30~12:30 ハート オフ ヨガ Aki 13:00~14:00 だれでもできるアシタンガ 片根 祐子 14:30~16:00 学科 J (アーユルヴェーダ) 美貴 16:30~19:30 実技 6 美貴
7 11:30~12:30 やさしいvoga Reina 13:00~14:00 シェイプアップ 美貴	Close	12:00~13:30 学科 F (瞑想法) 荒川紫帆 14:00~15:30 筆記試験 荒川紫帆	13:00~16:00 1級 上級ポーズ 2 天間久美子 16:20~17:20 骨盤調整ヨガ 天間久美子		18:00~19:00 シェイプアップ 古賀恭子 19:30~20:30 ハタベーシック 古賀恭子	11:30~12:30 ハート オフ ヨガ Aki 13:00~14:00 骨盤調整ヨガ 片根 祐子 14:30~16:00 学科 A (基礎の解剖学) 美貴 16:30~19:30 実技 7 美貴
14 11:30~12:30 リラクゼーション Reina 13:00~14:00 ハタベーシック 美貴	Close	12:00~13:30 学科 G (呼吸法) 荒川紫帆 14:00~17:00 実技試験予備日 荒川紫帆	13:00~16:00 1級 上級ポーズ 3 天間久美子 16:20~17:20 ハタベーシック 天間久美子		Close	11:30~12:30 ハート オフ ヨガ Aki 13:00~14:00 だれでもできるアシタンガ 片根 祐子 14:30~16:00 学科 B (生理学) 美貴 16:30~19:30 実技 8 美貴
21 11:30~12:30 やさしいyoga Reina 13:00~14:00 ウィンヤサ 美貴	Close	12:00~13:30 学科 H (浄化法) 荒川紫帆	13:00~16:00 1級 上級ポーズ 4 天間久美子 16:20~17:20 シェイプアップ 天間久美子		18:00~19:00 骨盤調整ヨガ 古賀恭子 19:30~20:30 ハタベーシック 古賀恭子	11:30~12:30 ハート オフ ヨガ Aki 13:00~14:00 骨盤調整ヨガ 片根 祐子 14:30~16:00 学科 C (ヨガと解剖学) 美貴 16:30~19:30 実技 9 美貴
28 11:30~12:30 リラクゼーション Reina 13:00~14:00 ハタベーシック 美貴	Close	12:00~13:30 学科 A (基礎の解剖学) 荒川紫帆 19:30~20:30 夜ヨガ Kvoko				

レッスン名	強度	内容
夜ヨガ	★	一日の終わりに心身のリセット・そして快眠へといざなう、リラクスのヨガです
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。
やさしいYoga	★ NEW	ゆったりとした呼吸・ペースで行う初心者の方向向けのクラスです。ポーズにとらわれずにご自身のペースで行っていきましょう。
アロマヨガ	★	アロマの香りの中でヨガを行います。リラックス効果の高いレッスンです。
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。
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に行い、初めての方に参加しやすいクラスです。
ハート オフ ヨガ	★★★★ NEW	ご自身の「呼吸」に従い、呼吸をするためにポーズをとることが特徴のクラスです。大切なのは「自分に合った」ヨガをすること。
ウィンヤサ	★★★★	呼吸と連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。
誰にでもできるアシタンガ	★★★★	伝統的なヨガで、太陽礼拝に始まる、流れる動きをとどまらずに繰り返すクラスです。ヨガに慣れてきた方にお勧めです。
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。