

7月 表参道校 Cuota

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1	2	3	4	5	6
	Close	12:30~14:00 学科 I (アロマ) 荒川紫帆 14:30~17:30 実技 8 荒川紫帆	13:00~16:00 1級 ピラティス 1 天間久美子 16:20~17:20 ヴィンヤサ 天間久美子 18:30~19:30 ハタベシク Aki 19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko	12:30~13:30 骨盤調整ヨガ Nao 14:00~15:00 シェイプアップ Nao	12:30~13:30 リラクゼーション Kana 18:00~19:00 ヴィンヤサ 古賀恭子 19:30~20:30 ハタベシク 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ュタンガ 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 1 美貴
7 11:30~12:30 ハタベシク Reina 13:00~14:00 シェイプアップ 美貴	Close	12:30~14:00 学科 J (アーユルヴェーダ) 荒川紫帆 14:30~17:30 実技 9 荒川紫帆	13:00~16:00 1級 ピラティス 2 天間久美子 16:20~17:20 シェイプアップ 天間久美子 18:30~19:30 ハート オフ ヨガ Aki 19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko	12:30~13:30 ヴィンヤサ Nao 14:00~15:00 ハタベシク Nao	12:30~13:30 ハタベシク Kana 18:00~19:00 リラクゼーション 古賀恭子 19:30~20:30 シェイプアップ 古賀恭子	13 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 B (生理学) 美貴 16:30~19:30 実技 2 美貴
14 11:30~12:30 リラクゼーション Reina 13:00~14:00 ヴィンヤサ 美貴	Close	12:30~14:00 学科 A (基礎の解剖学) 荒川紫帆 14:30~17:30 実技 10 荒川紫帆	13:00~16:00 1級 ピラティス 3 天間久美子 16:20~17:20 骨盤調整ヨガ 天間久美子 18:30~19:30 ハタベシク Aki 19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko	12:30~13:30 シェイプアップ Nao 14:00~15:00 ハタベシク Nao	12:30~13:30 リラクゼーション Kana 18:00~19:00 ハタベシク 古賀恭子 19:30~20:30 骨盤調整ヨガ 古賀恭子	20 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ュタンガ 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 3 美貴
21 11:30~12:30 やさしいyoga Reina 13:00~14:00 ハタベシク 美貴	Close	12:00~13:30 学科 B (生理学) 荒川紫帆 14:00~17:00 実技 11 荒川紫帆	13:00~16:00 1級 ピラティス 4 天間久美子 16:20~17:20 ハタベシク 天間久美子 18:30~19:30 ハート オフ ヨガ Aki 19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko	12:30~13:30 ヴィンヤサ Nao 14:00~15:00 骨盤調整ヨガ Nao	12:30~13:30 ハタベシク Kana 18:00~19:00 ヴィンヤサ 古賀恭子 19:30~20:30 リラクゼーション 古賀恭子	27 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 D (歴史) 美貴 16:30~19:30 実技 4 美貴
28 11:30~12:30 リラクゼーション Reina 13:00~14:00 シェイプアップ 美貴	Close	12:00~13:30 学科 C (ヨガと解剖学) 荒川紫帆 14:00~17:00 実技 12 荒川紫帆	13:00~16:00 1級 ピラティス 試験 天間久美子 16:20~17:20 リラクゼーション 天間久美子 18:30~19:30 ハタベシク Aki 19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko			
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。リラク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。				
ハタベシク	★★★	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くりと行う、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。			
ヴィンヤサ	★★★★	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ュタンガ	★★★★	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。				