

5月表参道校 Quota

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1	2	3	4
			07:15~08:00 朝ヨガ Mari	08:30~09:15 朝ヨガ Saho	CLOSE	CLOSE
			08:30~09:15 朝ヨガ Mari	09:45~10:30 メディテーション Saho		
			09:45~10:30 ハタベーシック Kyoko	11:00~14:00 1級 キッズ 1 Saho		
			11:00~12:00 ヴィンヤサ Kyoko	18:00~19:00 フェムケアヨガ 平野(オンラインのみ)		
				19:15~20:15 シェイプアップ 平野(オンラインのみ)		
				21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho(オンラインのみ)		
5	6	7	8	9	10	11
CLOSE	CLOSE	09:45~10:30 リラクゼーション Shiho	07:15~08:00 朝ヨガ Mari	08:30~09:15 朝ヨガ Saho	CLOSE	10:30~11:30 ボディメイクヨガ Mari
		11:00~12:30 学科 I(アロマ) Shiho	08:30~09:15 朝ヨガ Mari	09:45~10:30 ハタベーシック Saho		12:00~13:00 ハタベーシック Mari
		13:00~16:00 実技 1 Shiho	09:45~10:30 リラクゼーション Kyoko	11:00~14:00 1級 キッズ 2 Saho		13:30~15:00 学科 J(アーユルヴェーダ) 美貴
			11:00~12:00 シェイプアップ Kyoko	18:00~19:00 フェムケアヨガ 平野(オンラインのみ)		15:30~18:30 実技 5 美貴
		21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho(オンラインのみ)		19:15~20:15 骨盤調整ヨガ 平野(オンラインのみ)		
				21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho(オンラインのみ)		
12	13	14	15	16	17	18
	CLOSE	09:45~10:30 シェイプアップ Shiho	07:15~08:00 朝ヨガ Mari	08:30~09:15 朝ヨガ Saho	CLOSE	10:30~11:30 リフレッシュヨガ Mari
13:00~14:00 ヴィンヤサ 美貴		11:00~12:30 学科 J(アーユルヴェーダ) Shiho	08:30~09:15 朝ヨガ Mari	09:45~10:30 リラクゼーション Saho		12:00~13:00 ヨガストレッチ Mari
		13:00~16:00 実技 2 Shiho		11:00~14:00 1級 キッズ 3 Saho		13:30~15:00 学科 A(基礎の解剖学) 美貴
				18:00~19:00 フェムケアヨガ 平野(オンラインのみ)		15:30~18:30 実技 6 美貴
		21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho(オンラインのみ)		19:15~20:15 ハタベーシック 平野(オンラインのみ)		
				21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho(オンラインのみ)		
19	20	21	22	23	24	25
	CLOSE	09:45~10:30 骨盤調整 Shiho	07:15~08:00 朝ヨガ Mari	08:30~09:15 朝ヨガ Saho	CLOSE	10:30~11:30 シェイプアップ Mari
13:00~14:00 リラクゼーション 美貴		11:00~12:30 学科 A(基礎の解剖学) Shiho	08:30~09:15 朝ヨガ Mari	09:45~10:30 シェイプアップ Saho		12:00~13:00 リラクゼーション Mari
		13:00~16:00 実技 3 Shiho	09:45~10:30 シェイプアップ Kyoko	11:00~14:00 1級 キッズ 4 Saho		13:30~15:00 学科 B(生理学) 美貴
			11:00~12:00 ハタベーシック Kyoko	18:00~19:00 フェムケアヨガ 平野(オンラインのみ)		15:30~18:30 実技 7 美貴
		21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho(オンラインのみ)		19:15~20:15 リラクゼーション 平野(オンラインのみ)		
				21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho(オンラインのみ)		
26	27	28	29	30	31	
	CLOSE	09:45~10:30 ヴィンヤサ Shiho	07:15~08:00 朝ヨガ Mari	08:30~09:15 朝ヨガ Saho	CLOSE	
13:00~14:00 シェイプアップ 美貴		11:00~12:30 学科 B(生理学) Shiho	08:30~09:15 朝ヨガ Mari	09:45~10:30 シェイプアップ Saho		
		13:00~16:00 実技 4 Shiho	09:45~10:30 ヴィンヤサ Kyoko	11:00~14:00 1級 キッズ 試験 Saho		
			11:00~12:00 骨盤調整ヨガ Kyoko	18:00~19:00 フェムケアヨガ 平野(オンラインのみ)		
		21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho(オンラインのみ)		19:15~20:15 ハタベーシック 平野(オンラインのみ)		
				21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho(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つくりと行う、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。				
骨盤調整ヨガ	★★★	ピラティスを合わせて体幹を鍛え、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、リンパの流れを滞りなく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。				