

# 2019年2月

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					1	2
					Close	17:30~18:30 ハタベーシック Shiho 18:45~19:45 リラクゼーション Shiho
3	4	5	6	7	8	9
11:30~12:30 ハタベーシック Sachi 13:00~14:30 学科H(浄化法) Sachi	Close		11:30~14:30 実技 9 志織 14:30~17:00 実技7 志織	11:30~14:30 1級 上級ポーズ 1 志織 14:30~17:00 1級 上級ポーズ 2 志織	17:30~18:30 リラクゼーション Shiho 18:45~19:45 ハタベーシック Shiho	
10	11	12	13	14	15	16
	Close		11:30~12:30 アロマヨガ Sachi 13:15~14:15 リストラティブヨガ Sachi 14:30~17:00 実技10 志織		11:30~12:30 リラクゼーション Shiho 13:15~14:15 ハタベーシック Shiho	17:30~18:30 ハタベーシック Shiho 18:45~19:45 リラクゼーション Shiho
17	18	19	20	21	22	23
11:30~13:00 学科E(ヨガの種類) Sachi 13:00~14:30 学科I(アロマ) Sachi 16:30~17:30 ハタベーシック Yui 17:45~18:45 ヴィンヤサ yui	Close		11:30~14:30 実技 12 志織 14:30~17:00 実技11 志織	11:30~14:30 1級 上級ポーズ3 志織 14:30~17:00 1級 上級ポーズ4 志織	17:30~18:30 リラクゼーション Shiho 18:45~19:45 ハタベーシック Shiho	11:30~14:30 1級 上級ポーズ1 志織
24	25	26	27	28		
16:30~17:30 ヴィンヤサ yui 17:45~18:45 ハタベーシック yui	Close		11:30~12:30 アロマヨガ Sachi 13:15~14:15 リストラティブヨガ Sachi 11:30~17:00 実技1 志織	11:30~12:30 ヴィンヤサ COCO 13:15~14:15 ハタベーシック Aiko 14:30~15:30 リラクゼーション Aiko		
レッスン名	強度	内容				
リストラティブヨガ	★	補助道具を使用しより安定したポーズを長い時間キープします。緩やかに心身の緊張をほぐしていくクラスです。				
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。				
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行う、初めての方に参加しやすいクラスです。				
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。				
バレエヨガ	★★★	ヨガとバレエを組合せたクラスです。バレエが未経験の方も楽しめる、身体の軸を整え、引締めるクラスです。				
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、リンパの流して体質を改善します。				
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。				
シークレット	毎回異なります	毎回異なるイベントレッスンです。内容は当日まで秘密♪ 様々なジャンルのヨガをお楽しみ下さい。				