

2019年5月

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1	2	3	4
			Close	Close	Close	Close
5	6	7	8	9	10	11
Close	Close	Close		11:30~14:30 1級 上級ポーズ5 志織		15:00~18:00 1級 ピラティス試験 Nao
				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		
12	13	14	15	16	17	18
11:30~12:30 ハタベーシック Sachi 13:00~14:30 学科G(呼吸法) Sachi 16:30~17:30 リラクゼーション Shiho 17:45~18:45 ハタベーシック Shiho	Close	11:30~12:30 ハタベーシック COCO 13:15~14:15 ヴィンヤサ COCO 14:30~17:00 実技11 志織	11:30~12:30 アロマヨガ Sachi 13:15~14:15 リストラティブヨガ Sachi	11:30~14:30 1級 上級ポーズ6 志織 14:30~17:00 1級 上級ポーズ7 志織		11:30~14:30 1級 上級ポーズ4 志織 14:30~17:00 実技1 志織 17:00~20:00 実技2 志織
19	20	21	22	23	24	25
	Close	11:30~14:30 実技12 志織 17:30~18:30 ヴィンヤサ Yui 18:45~19:45 リラクゼーション Yui	11:30~12:30 リラクゼーション Aiko 13:15~14:15 ハタベーシック Aiko	11:30~14:30 実技4 志織		11:30~14:30 1級 上級ポーズ5 志織 14:30~17:00 実技3 志織
16:30~17:30 ハタベーシック Yui 17:45~18:45 ヴィンヤサ yui						
26	27	28	29	30	31	
11:30~12:30 ハタベーシック Sachi 13:00~14:30 学科H(浄化法) Sachi 16:30~17:30 リラクゼーション Shiho 17:45~18:45 ハタベーシック Shiho	Close			11:30~12:30 ヴィンヤサ COCO 13:15~14:15 リラクゼーション COCO 14:30~17:00 実技5 志織		

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と行う、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。