

6月 福岡天神校 AYUZE

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday																																								
						1																																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>レッスン名</th> <th>強度</th> <th colspan="2">内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>陰ヨガ</td> <td>★</td> <td colspan="2">ひとつのポーズを長く維持することで、関節を開き柔軟性を高めます。ゆったりと心身をリラックスさせるクラスです。</td> </tr> <tr> <td>リラクゼーション</td> <td>★</td> <td colspan="2">やさしいポーズをゆっくりし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。</td> </tr> <tr> <td>夜ヨガ</td> <td>★</td> <td colspan="2">部屋の明りを落としてアロマキャンドルや月の光の中で行うヨガ。リラックス効果が高く、深い眠りへと誘います。</td> </tr> <tr> <td>ハタベーシック</td> <td>★★</td> <td colspan="2">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。</td> </tr> <tr> <td>骨盤調整ヨガ</td> <td>★★★</td> <td colspan="2">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。</td> </tr> <tr> <td>ヴィンヤサ</td> <td>★★★★</td> <td colspan="2">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、リンパの流れを速くして体質を改善します。</td> </tr> <tr> <td>アシュタンガ</td> <td>★★★★★</td> <td colspan="2">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。ヨガに慣れた方にお勧めです。</td> </tr> <tr> <td>シェイプアップ</td> <td>★★★★★</td> <td colspan="2">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。</td> </tr> <tr> <td>シークレット</td> <td>毎回異なります</td> <td colspan="2">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。</td> </tr> </tbody> </table>							レッスン名	強度	内容		陰ヨガ	★	ひとつのポーズを長く維持することで、関節を開き柔軟性を高めます。ゆったりと心身をリラックスさせるクラスです。		リラクゼーション	★	やさしいポーズをゆっくりし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。		夜ヨガ	★	部屋の明りを落としてアロマキャンドルや月の光の中で行うヨガ。リラックス効果が高く、深い眠りへと誘います。		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。		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、リンパの流れを速く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。	
レッスン名	強度	内容																																												
陰ヨガ	★	ひとつのポーズを長く維持することで、関節を開き柔軟性を高めます。ゆったりと心身をリラックスさせるクラスです。																																												
リラクゼーション	★	やさしいポーズをゆっくりし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。																																												
夜ヨガ	★	部屋の明りを落としてアロマキャンドルや月の光の中で行うヨガ。リラックス効果が高く、深い眠りへと誘います。																																												
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。																																												
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、リンパの流れを速く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。																																												
2	3	4	5	6	7	8																																								
CLOSE	10:30~11:30 リラクゼーション Maki 11:45~12:45 ヴィンヤサ Maki	10:30~11:30 シェイプアップ Maki 11:45~12:45 ハタベーシック Maki	10:00~11:00 ヴィンヤサ Maki 11:15~12:15 骨盤調整 Maki	CLOSE	12:30~13:30 リラクゼーション Maki	CLOSE																																								
9	10	11	12	13	14	15																																								
CLOSE	10:30~11:30 ヴィンヤサ Maki 11:45~12:45 骨盤調整 Maki	10:00~13:00 実技 2 Maki 13:15~14:15 リラクゼーション Maki	10:00~11:00 シェイプアップ Maki 11:15~12:15 ハタベーシック Maki	CLOSE	12:30~13:30 ヴィンヤサ Maki	19:00~20:00 夜ヨガ Miki																																								
16	17	18	19	20	21	22																																								
CLOSE	10:30~11:30 シェイプアップ Maki 11:45~12:45 リラクゼーション Maki	10:30~11:30 骨盤調整 Maki 11:45~12:45 ヴィンヤサ Maki	CLOSE	CLOSE	12:30~13:30 ハタベーシック Maki	19:00~20:00 夜ヨガ Miki																																								
23	24	25	26	27	28	29																																								
CLOSE	10:30~11:30 ヴィンヤサ Maki 11:45~12:45 リラクゼーション Maki	10:00~13:00 実技 3 Maki 13:15~14:15 ハタベーシック Maki	10:00~11:00 ハタベーシック Maki 11:15~12:15 骨盤調整 Maki	CLOSE	12:30~13:30 シェイプアップ Maki	19:00~20:00 夜ヨガ Miki																																								
30																																														
10:30~11:30 シェイプアップ Maki 11:45~12:45 ハタベーシック Maki																																														