

2月 福岡天神校 AYUZE

| Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|--|---|---|---|----------|---------------------------------|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| | | | | | 12:30~13:30 リラクゼーション Maki | 10:30~11:30 シェイプアップ Maki 11:45~12:45 骨盤調整 Maki |
| | | | | | | 19:00~20:00 夜ヨガ Miki |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 11:00~12:30 学科 C Miki | 10:00~13:00 実技 4 Maki | 10:30~11:30 シェイプアップ Maki 12:00~13:00 ハタベーシック Maki | 10:00~13:00 実技 5 Maki 13:15~14:15 ヴィンヤサ Maki | CLOSE | 12:30~13:30 骨盤調整 Maki | |
| 13:00~14:00 ハタベーシック Miki | 13:15~14:15 リラクゼーション Maki | | | | | 19:00~20:00 夜ヨガ Miki |
| | | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| CLOSE | CLOSE | 10:30~11:30 骨盤調整 Maki 12:00~13:00 ハタベーシック Maki | 10:30~11:30 シェイプアップ Maki 12:00~13:00 リラクゼーション Maki | CLOSE | 12:30~13:30 ヴィンヤサ Maki | |
| | | | | | | 19:00~20:00 夜ヨガ Miki |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 11:00~12:30 学科 F Miki 13:00~14:00 リラクゼーション Miki | 10:00~13:00 実技 6 Maki 13:15~14:15 シェイプアップ Maki | 10:30~11:30 ヴィンヤサ Maki 12:00~13:00 リラクゼーション Maki | 10:00~13:00 実技 7 Maki 13:15~14:15 骨盤調整 Maki | CLOSE | 12:30~13:30 ハタベーシック Maki | 15:30~17:00 学科 J Miki 17:15~18:15 ハタベーシック Miki |
| | | | | | | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | |
| CLOSE | 10:00~13:00 実技 8 Maki 13:15~14:15 ヴィンヤサ Maki | 10:30~11:30 リラクゼーション Maki 12:00~13:00 シェイプアップ Maki | 10:30~11:30 骨盤調整 Maki 12:00~13:00 ハタベーシック Maki | CLOSE | | |

| 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。 |
| 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。 |
| 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、リンパの流れを運が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キングのクラスです。 |