

12月 表参道校 Cuota

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
				1	2	3
				CLOSE	08:30~09:30 朝ヨガ Yuri (オンラインのみ) 09:45~10:45 やさしいフローヨガ Yuri (オンラインのみ)	9:00~10:00 ハタベーシック Yuri (オンラインのみ) 10:15~11:15 ヴィンヤサ Yuri (オンラインのみ)
					14:30~16:00 学科 A (基礎の解剖学) 実技 16:30~19:30 実技 1 美貴	19:00~20:00 リラクゼーション Yumi
4	5	6	7	8	9	10
13:00~14:00 ハタベーシック 美貴	14:30~15:30 ハタベーシック Nao(オンラインのみ)	10:30~11:30 骨盤調整ヨガ Saho 12:00~13:30 学科 A (基礎の解剖学) Saho 14:00~17:00 実技 試験 Saho	11:30~12:30 ハタベーシック 谷澤ゆうき 13:00~14:00 ヴィンヤサ 谷澤ゆうき	12:00~15:00 1級 キッズ 試験 Saho 15:30~16:30 ヴィンヤサ Saho	08:30~09:30 朝ヨガ Yuri (オンラインのみ) 09:45~10:45 やさしいフローヨガ Yuri (オンラインのみ)	9:00~10:00 シェイプアップ Yuri (オンラインのみ) 10:15~11:15 リラクゼーション Yuri (オンラインのみ)
	19:30~20:30 シェイプアップ 紫帆(オンラインのみ)			19:30~20:30 フェムケアヨガ 平野ゆうな	19:00~20:00 ハタベーシック Yumi	14:30~16:00 学科 B (生理学) 実技 16:30~19:30 実技 2 美貴
11	12	13	14	15	16	17
13:00~14:00 リラクゼーション 美貴	14:30~15:30 リラクゼーション Nao(オンラインのみ)	10:30~11:30 シェイプアップ Saho 12:00~13:30 学科 B (生理学) Saho 14:00~17:00 実技 試験 Saho	11:30~12:30 リラクゼーション 谷澤ゆうき 13:00~14:00 シェイプアップ 谷澤ゆうき	12:00~15:00 1級 キッズ 試験 Saho 15:30~16:30 リラクゼーション Saho	08:30~09:30 朝ヨガ Yuri (オンラインのみ) 09:45~10:45 やさしいフローヨガ Yuri (オンラインのみ)	9:00~10:00 リラクゼーション Yuri (オンラインのみ) 10:15~11:15 ハタベーシック Yuri (オンラインのみ)
	19:30~20:30 ハタベーシック 紫帆(オンラインのみ)			19:30~20:30 フェムケアヨガ 平野ゆうな	19:00~20:00 リラクゼーション Yumi	14:30~16:00 学科 C (ヨガと解剖学) 実技 16:30~19:30 実技 3 美貴
18	19	20	21	22	23	24
13:00~14:00 シェイプアップ 美貴	14:30~15:30 ヴィンヤサ Nao(オンラインのみ)	10:30~11:30 ヴィンヤサ Saho 12:00~13:30 学科 C (ヨガと解剖学) Saho 14:00~17:00 実技 試験 Saho	11:30~12:30 ヴィンヤサ 谷澤ゆうき 13:00~14:00 ハタベーシック 谷澤ゆうき	12:00~15:00 1級 キッズ 試験 Saho 15:30~16:30 ハタベーシック Saho	08:30~09:30 朝ヨガ Yuri (オンラインのみ) 09:45~10:45 やさしいフローヨガ Yuri (オンラインのみ)	9:00~10:00 骨盤調整ヨガ Yuri (オンラインのみ) 10:15~11:15 ヴィンヤサ Yuri (オンラインのみ)
	19:30~20:30 骨盤調整ヨガ 紫帆(オンラインのみ)			19:30~20:30 フェムケアヨガ 平野ゆうな	19:00~20:00 ハタベーシック Yumi	14:30~16:00 学科 D (歴史) 実技 16:30~19:30 実技 4 美貴
25	26	27	28	29	30	31
13:00~14:00 ヴィンヤサ 美貴	14:30~15:30 骨盤調整ヨガ Nao(オンラインのみ)	10:30~11:30 リラクゼーション Saho 12:00~13:30 学科 D (歴史) Saho 14:00~17:00 実技 試験 Saho				
	19:30~20:30 バレエヨガ 紫帆(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ゆっくりと行う、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。				
バレエヨガ	★★★★	ヨガとバレエを組み合わせたクラスです。バレエが未経験の方も楽しめる、身体の軸を整え、引き締めるクラスです。				
骨盤調整ヨガ	★★★★	ピラティスを組ませて体幹を鍛え、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、リンパの流れを導い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。				