

1月 表参道校 Cuota

Sunday	Monday	Tuesday 1	Wednesday 2	Thursday 3	Friday 4	Saturday 5
		Close	Close	Close	Close	Close
6	7	8	9	10	11	12
Close	Close	12:00~13:30 学科 C (ヨガと解剖学) 荒川紫帆 14:00~17:00 実技 1 荒川紫帆 19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko	13:00~16:00 1級 シニア 試験 天間久美子 16:20~17:20 ヴィンヤサ 天間久美子	18:30~19:30 ハタベーシック Manami 20:00~21:00 ヴィンヤサ Manami	18:00~19:00 骨盤調整ヨガ 古賀恭子 19:30~20:30 リラクゼーション 古賀恭子	13:00~14:00 だれでもできるアシュタンガ 片根 祐子 14:30~16:00 学科 I (アロマ) 美貴 16:30~19:30 実技 11 美貴
13	14	15	16	17	18	19
13:00~14:00 シェイプアップ 美貴	Close	12:00~13:30 学科 D (歴史) 荒川紫帆 14:00~17:00 実技 2 荒川紫帆 19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko	13:00~16:00 1級 シニア 試験 天間久美子 16:20~17:20 リラクゼーション 天間久美子 18:30~19:30 ハタベーシック Aki 20:00~21:00 アロマヨガ Aki	18:30~19:30 リラクゼーション Manami 20:00~21:00 骨盤調整ヨガ Manami		11:30~12:30 ヴィンヤサ Aki 13:00~14:00 骨盤調整ヨガ 片根 祐子 14:30~16:00 学科 J (アーユルヴェーダ) 美貴 16:30~19:30 実技 12 美貴
20	21	22	23	24	25	26
13:00~14:00 ヴィンヤサ 美貴	Close	12:00~13:30 学科 E (ヨガの種類) 荒川紫帆 14:00~17:00 実技 3 荒川紫帆 19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko	13:00~16:00 1級 シニア 試験 天間久美子 16:20~17:20 ハタベーシック 天間久美子 18:30~19:30 シェイプアップ Aki 20:00~21:00 リラクゼーション Aki	18:30~19:30 ヴィンヤサ Manami 20:00~21:00 ハタベーシック Manami	18:00~19:00 リラクゼーション 古賀恭子 19:30~20:30 骨盤調整ヨガ 古賀恭子	13:00~14:00 だれでもできるアシュタンガ 片根 祐子 14:30~16:00 学科 A (基礎の解剖学) 美貴 16:30~19:30 実技試験 美貴
27	28	29	30	31		
13:00~14:00 ハタベーシック 美貴	Close	12:00~13:30 学科 F (瞑想法) 荒川紫帆 14:00~17:00 実技 4 荒川紫帆 19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko	Close	18:30~19:30 骨盤調整ヨガ Manami 20:00~21:00 シェイプアップ Manami		
レッスン名	強度	内容				
夜ヨガ	★	一日の終わりに心身のリセット・そして快眠へといざなう、リラクスのヨガです				
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。				
アロマヨガ	★	アロマの香りの中でヨガを行います。リラクセーション効果の高いレッスンです。				
ハワイアン	★	ヨガとフラダンスを組み合わせ、緩やかな動きで日々のストレスを癒します。ハワイの夕日をイメージしながら行います。				
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。				
誰にでもできるアシュタンガ	★★★★	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。				