

2019年3月

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					1	2 10:30~13:00 実技2 志織 13:00~15:00 実技3 志織 15:00~18:00 1級 ピラティス1 Nao
3	4	5	6	7	8	9
11:30~12:30 ハタベーシック Sachi 13:00~14:30 学科A(基礎の解剖学) Sachi 14:00~17:00 実技4 志織 17:00~20:00 実技5 志織	Close	17:30~18:30 ハタベーシック Yui 18:45~19:45 ワインヤサ Yui		11:30~14:30 1級 上級ポーズ 5 志織 14:30~17:00 1級 上級ポーズ 6 志織	17:30~18:30 リラクゼーション Shiho 18:45~19:45 ハタベーシック Shiho	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
10	11	12	13 11:30~12:30 アロマヨガ Sachi 13:15~14:15 リストラティブヨガ Sachi 14:30~17:00 実技4 志織	14	15	16 11:30~14:30 実技6 志織 15:00~18:00 1級 ピラティス2 Nao
17 11:00~12:30 学科B(生理学) Sachi 12:30~14:00 学科C(ヨガと解剖学) Sachi 14:00~15:30 学科H(浄化法) Sachi 16:30~17:30 ハタベーシック Yui 17:45~18:45 ワインヤサ yui	18 Close	19 11:30~14:30 実技10 志織 15:00~16:30 学科試験 志織 17:30~18:30 ワインヤサ Yui 18:45~19:45 ハタベーシック Yui	20	21	22	23 11:30~14:30 実技7 志織 14:30~17:00 実技8 志織
24 11:00~14:00 実技9 志織	25 Close	26	27 11:30~12:30 アロマヨガ Sachi 13:15~14:15 リストラティブヨガ Sachi 14:30~17:00 実技5 志織	28 11:30~12:30 ワインヤサ COCO 13:15~14:15 ハタベーシック COCO	29 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	30
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。				
ワインヤサ	★★★	呼吸と連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。				