

1月 表参道校 Cuota

Sunday 1	Monday 2	Tuesday 3	Wednesday 4	Thursday 5	Friday 6	Saturday 7
						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 E (ヨガの種類) 美貴 16:30~19:30 実技 5 美貴
8	9 CLOSE	10 10:30~11:30 骨盤調整ヨガ 紫帆 12:00~13:30 学科 E (ヨガの種類) 紫帆 14:00~17:00 実技 1 紫帆	11 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 12:00~15:00 1級 上級 1 Saho 15:30~16:30 ヴィンヤサ Saho 19:30~20:30 フェムケアヨガ 平野ゆうな	13 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) 19:00~20:00 ハタベーシック Yumi	14 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) 14:30~16:00 学科 F (瞑想法) 美貴 16:30~19:30 実技 6 美貴
15	16 14:30~15:30 リラクゼーション Nao(オンラインのみ)	17 10:30~11:30 シェイプアップ 紫帆 12:00~13:30 学科 F (瞑想法) 紫帆 14:00~17:00 実技 2 紫帆	18 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	19 12:00~15:00 1級 上級 2 Saho 15:30~16:30 リラクゼーション Saho 19:30~20:30 フェムケアヨガ 平野ゆうな	20 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) 19:00~20:00 リラクゼーション Yumi	21 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) 14:30~16:00 学科 G (呼吸法) 美貴 16:30~19:30 実技 7 美貴
22	23 14:30~15:30 ヴィンヤサ Nao(オンラインのみ)	24 10:30~11:30 ヴィンヤサ 紫帆 12:00~13:30 学科 G (呼吸法) 紫帆 14:00~17:00 実技 3 紫帆	25 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	26 12:00~15:00 1級 上級 3 Saho 15:30~16:30 ハタベーシック Saho 19:30~20:30 フェムケアヨガ 平野ゆうな	27 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) 19:00~20:00 ハタベーシック Yumi	28 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) 14:30~16:00 学科 H (浄化法) 美貴 16:30~19:30 実技 8 美貴
29	30 14:30~15:30 骨盤調整ヨガ Nao(オンラインのみ)	31 10:30~11:30 リラクゼーション 紫帆 12:00~13:30 学科 H (浄化法) 紫帆 14:00~17:00 実技 4 紫帆				
CLOSE						
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。				