

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						1 10:30~11:30 デトックスヨガ Mari 12:00~13:00 リラクゼーション Mari 13:30~15:00 学科 C (ヨガと解剖学) 美貴 15:30~18:30 実技 8 美貴
2	3	4	5	6	7	8 10:30~11:30 ボディメイクヨガ Mari 12:00~13:00 ハタベーシック Mari 13:30~15:00 学科 D (歴史) 美貴 15:30~18:30 実技 9 美貴
13:00~14:00 ハタベーシック 美貴	CLOSE	09:45~10:30 リラクゼーション Shiho 11:00~12:30 学科 C (ヨガと解剖学) Shiho 13:00~16:00 実技 5 Shiho	07:15~08:00 朝ヨガ Mari 08:30~09:15 朝ヨガ Mari 09:45~10:30 リフレッシュヨガ Kyoko 11:00~12:00 シェイプアップ Kyoko	08:30~09:15 朝ヨガ Saho 09:45~10:30 ハタベーシック Saho 11:00~14:00 1級 キッズ試験 Saho 18:00~19:00 フェムケアヨガ 平野(オンラインのみ) 19:15~20:15 骨盤調整 平野(オンラインのみ) 21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho(オンラインのみ)	CLOSE	
9	10	11	12	13	14	15 10:30~11:30 リフレッシュヨガ Mari 12:00~13:00 ヨガストレッチ Mari 13:30~15:00 学科 E (ヨガの種類) 美貴 15:30~18:30 実技 10 美貴
13:00~14:00 ヴィンヤサ 美貴	CLOSE	09:45~10:30 シェイプアップ Shiho 11:00~12:30 学科 D (歴史) Shiho 13:00~16:00 実技 6 Shiho	07:15~08:00 朝ヨガ Mari 08:30~09:15 朝ヨガ Mari 09:45~10:30 リラクゼーション Kyoko 11:00~12:00 骨盤調整 Kyoko	08:30~09:15 朝ヨガ Saho 09:45~10:30 フローヨガ Saho 11:00~14:00 1級 キッズ試験 Saho 18:00~19:00 フェムケアヨガ 平野(オンラインのみ) 19:15~20:15 ヴィンヤサ 平野(オンラインのみ) 21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho(オンラインのみ)	CLOSE	
16	17	18	19	20	21	22 10:30~11:30 シェイプアップ Mari 12:00~13:00 リラクゼーション Mari 13:30~15:00 学科 F (瞑想法) 美貴 15:30~18:30 実技 11 美貴
13:00~14:00 リラクゼーション 美貴	CLOSE	09:45~10:30 骨盤調整 Shiho 11:00~12:30 学科 E (ヨガの種類) Shiho 13:00~16:00 実技 7 Shiho	07:15~08:00 朝ヨガ Mari 08:30~09:15 朝ヨガ Mari 09:45~10:30 ハタベーシック Kyoko 11:00~12:00 ヴィンヤサ Kyoko	08:30~09:15 朝ヨガ Saho 09:45~10:30 シェイプアップ Saho 11:00~14:00 1級 キッズ試験 Saho 18:00~19:00 フェムケアヨガ 平野(オンラインのみ) 19:15~20:15 シェイプアップ 平野(オンラインのみ) 21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho(オンラインのみ)	CLOSE	
23	24	25	26	27	28	29 10:30~11:30 ハタベーシック Mari 12:00~13:00 リラクゼーション Mari 13:30~15:00 学科 G (呼吸法) 美貴 15:30~18:30 実技 12 美貴
13:00~14:00 シェイプアップ 美貴	CLOSE	09:45~10:30 ハタベーシック Shiho 11:00~12:30 学科 F (瞑想法) Shiho 13:00~16:00 実技 8 Shiho	07:15~08:00 朝ヨガ Mari 08:30~09:15 朝ヨガ Mari 09:45~10:30 ヴィンヤサ Kyoko 11:00~12:00 フェムケアヨガ Kyoko	08:30~09:15 朝ヨガ Saho 09:45~10:30 シェイプアップ Saho 11:00~14:00 1級 キッズ試験 Saho 18:00~19:00 フェムケアヨガ 平野(オンラインのみ) 19:15~20:15 リラクゼーション 平野(オンラインのみ) 21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho(オンラインのみ)	CLOSE	
30 13:00~14:00 ヴィンヤサ 美貴		21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho(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とりで行う、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。				
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、リンパの流れを滞ら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クのクラスです。				