

3月 表参道校 Cuotas

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	
					1	2	
					Close	11:30~12:30 ハタベシッフ Aki	
						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 E (ヨガの種類) 美貴	
						16:30~19:30 実技 1 美貴	
3	4	5	6	7	8	9	
11:30~12:30 リラクゼーション 岸田 麻由美 13:00~14:00 シェイプアップ 美貴	Close	12:00~13:30 学科 A (基礎の解剖学) 荒川紫帆	13:00~16:00 1級 キッズ 試験 天間久美子			11:30~12:30 ヴィンヤサ Aki	
		14:00~17:00 実技 9 荒川紫帆	16:20~17:20 ヴィンヤサ 天間久美子	18:30~19:30 シェイプアップ Aki	18:30~19:30 ハタベシッフ Manami	18:00~19:00 ヴィンヤサ 古賀恭子	13:00~14:00 骨盤調整ヨガ 片根 祐子
		19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko	20:00~21:00 アロマヨガ Aki	20:00~21:00 骨盤調整ヨガ Manami	19:30~20:30 リラクゼーション 古賀恭子		14:30~16:00 学科 F (瞑想法) 美貴
							16:30~19:30 実技 2 美貴
10	11	12	13	14	15	16	
11:30~12:30 やさしいyoga 岸田 麻由美 13:00~14:00 ハタベシッフ 美貴	Close	12:00~13:30 学科 B (生理学) 荒川紫帆	13:00~16:00 1級 キッズ 試験 天間久美子			11:30~12:30 ハタベシッフ Aki	
		14:00~17:00 実技 10 荒川紫帆	16:20~17:20 骨盤調整ヨガ 天間久美子	18:30~19:30 ハタベシッフ Aki	18:30~19:30 リラクゼーション Manami	18:00~19:00 ハタベシッフ 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
		19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko	20:00~21:00 アロマヨガ Aki	20:00~21:00 シェイプアップ Manami	19:30~20:30 骨盤調整ヨガ 古賀恭子		14:30~16:00 学科 G (呼吸法) 美貴
							16:30~19:30 実技 3 美貴
17	18	19	20	21	22	23	
11:30~12:30 リラクゼーション 岸田 麻由美 13:00~14:00 ヴィンヤサ 美貴	Close	12:00~13:30 学科 C (ヨガと解剖学) 荒川紫帆	13:00~16:00 1級 キッズ 試験 天間久美子	11:30~12:30 ハタベシッフ Manami		11:30~12:30 ヴィンヤサ Aki	
		14:00~17:00 実技 11 荒川紫帆	16:20~17:20 ハタベシッフ 天間久美子	13:00~14:00 ヴィンヤサ Manami	18:00~19:00 リラクゼーション 古賀恭子	13:00~14:00 骨盤調整ヨガ 片根 祐子	
		19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko	20:00~21:00 リラクゼーション Aki	20:00~21:00 リラクゼーション Aki	19:30~20:30 シェイプアップ 古賀恭子	14:30~16:00 学科 H (浄化法) 美貴	
							16:30~19:30 実技 4 美貴
24	25	26	27	28	29	30	
11:30~12:30 やさしいyoga 岸田 麻由美 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	13:00~16:00 1級 キッズ 試験 天間久美子			11:30~12:30 ハタベシッフ Aki	
		14:00~17:00 実技 12 荒川紫帆	16:20~17:20 ヴィンヤサ 天間久美子	18:30~19:30 ハタベシッフ Aki	18:30~19:30 シェイプアップ Manami	18:00~19:00 ハタベシッフ 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
		19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko	20:00~21:00 リラクゼーション Aki	20:00~21:00 リラクゼーション Aki	20:00~21:00 骨盤調整ヨガ Manami	19:30~20:30 ヴィンヤサ 古賀恭子	14:30~16:00 学科 I (アロマ) 美貴
							16:30~19:30 実技 5 美貴
31							
11:30~12:30 リラクゼーション 岸田 麻由美 13:00~14:00 ハタベシッフ 美貴							

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
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。
やさしいYoga	★	NEW ゆったりとした呼吸・ペースで行う初心者の方向けのクラスです。ポーズにとらわれずにご自身のペースで行っていきましょう。
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。
ハタベシッフ	★★★	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。
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。
ヴィンヤサ	★★★	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、リンパの流れを速く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。