

# 1月 福岡天神校 AYUZE

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	10:30~11:30 ヴィンヤサ Maki 12:00~13:00 リラクゼーション Maki	10:30~11:30 骨盤調整 Maki 12:00~13:00 ヴィンヤサ Maki	CLOSE	CLOSE	12:30~13:30 骨盤調整 Maki	10:30~11:30 シェイプアップ Maki 11:45~12:45 ハタペーシック Maki 19:00~20:00 夜ヨガ Miki
13	14	15	16	17	18	19
CLOSE	CLOSE	10:00~13:00 実技 1 Maki 13:15~14:15 ハタペーシック Maki	10:30~11:30 リラクゼーション Maki 12:00~13:00 シェイプアップ Maki	CLOSE	12:30~13:30 ヴィンヤサ Maki	19:00~20:00 夜ヨガ Miki
20	21	22	23	24	25	26
11:00~12:30 学科 A Miki 13:00~14:00 リラクゼーション Miki	10:00~11:00 骨盤調整 Maki 11:30~12:30 シェイプアップ Maki	10:00~13:00 実技 2 Maki 13:15~14:15 リラクゼーション Maki	10:30~11:30 ヴィンヤサ Maki 12:00~13:00 ハタペーシック Maki	CLOSE	12:30~13:30 ハタペーシック Maki	CLOSE
27	28	29	30	31		
11:00~12:00 実技試験 Maki 12:30~14:00 学科 B Miki 14:30~15:30 ハタペーシック Miki	10:30~11:30 リラクゼーション Maki 12:00~13:00 ヴィンヤサ Maki	10:00~13:00 実技 3 Maki 13:15~14:15 骨盤調整 Maki	10:30~11:30 リラクゼーション Maki 12:00~13:00 シェイプアップ Maki	CLOSE		

レッスン名	強度	内容
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。
夜ヨガ	★	部屋の明りを落としてアロマキャンドルや月の光の中で行うヨガ。リラックス効果が高く、深い眠りへと誘います。
ハタペーシック	★★	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。
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。