

5月表参道校 Cuota

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1	2	3	4	5	6
		10:30~11:30 ハタベーシック 紫帆	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE
		12:00~13:30 学科 A (基礎の解剖学) 紫帆				
	14:30~15:30 シェイプアップ Nao(オンラインのみ)	14:00~17:00 実技 1 紫帆				
7	8	9	10	11	12	13
CLOSE		10:30~11:30 骨盤調整ヨガ 紫帆	11:30~12:30 ハタベーシック 谷澤ゆうき	12:00~15:00 1級 ピラティス 試験	08:30~09:30 朝ヨガ Yuri (オンラインのみ)	9:00~10:00 シェイプアップ Yuri (オンラインのみ)
		12:00~13:30 学科 B (生理学) 紫帆	13:00~14:00 ウィンヤサ 谷澤ゆうき	Saho	09:45~10:45 やさしいフローヨガ 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)
	14:30~15:30 ハタベーシック Nao(オンラインのみ)	14:00~17:00 実技 2 紫帆		15:30~16:30 ウィンヤサ Saho		14:30~16:00 学科 B (生理学) 美貴
					19:00~20:00 ハタベーシック Yumi	16:30~19:30 実技 6 美貴
				19:30~20:30 フェムケアヨガ 平野ゆうな		美貴
14	15	16	17	18	19	20
13:00~14:00 リラクゼーション 美貴		CLOSE	CLOSE	12:00~15:00 1級 ピラティス 試験	08:30~09:30 朝ヨガ Yuri (オンラインのみ)	9:00~10:00 リラクゼーション Yuri (オンラインのみ)
	14:30~15:30 リラクゼーション Nao(オンラインのみ)				Saho	09:45~10:45 やさしいフローヨガ Yuri (オンラインのみ)
				15:30~16:30 リラクゼーション Saho		14:30~16:00 学科 C (ヨガと解剖学) 美貴
					19:00~20:00 リラクゼーション Yumi	16:30~19:30 実技 7 美貴
				19:30~20:30 フェムケアヨガ 平野ゆうな		美貴
21	22	23	24	25	26	27
CLOSE		10:30~11:30 ウィンヤサ 紫帆	11:30~12:30 ウィンヤサ 谷澤ゆうき	12:00~15:00 1級 ピラティス 試験	08:30~09:30 朝ヨガ Yuri (オンラインのみ)	9:00~10:00 骨盤調整ヨガ Yuri (オンラインのみ)
		12:00~13:30 学科 C (ヨガと解剖学) 紫帆	13:00~14:00 ハタベーシック 谷澤ゆうき	Saho	09:45~10:45 やさしいフローヨガ Yuri (オンラインのみ)	10:15~11:15 シェイプアップ Yuri (オンラインのみ)
	14:30~15:30 ウィンヤサ Nao(オンラインのみ)	14:00~17:00 実技 3 紫帆		15:30~16:30 ハタベーシック Saho		14:30~16:00 学科 D (歴史) 美貴
					19:00~20:00 ハタベーシック Yumi	16:30~19:30 実技 8 美貴
				19:30~20:30 フェムケアヨガ 平野ゆうな		美貴
28	29	30	31			
		10:30~11:30 リラクゼーション 紫帆	11:30~12:30 シェイプアップ 谷澤ゆうき			
13:00~14:00 ウィンヤサ 美貴		12:00~13:30 学科 D (歴史) 紫帆	13:00~14:00 リラクゼーション 谷澤ゆうき			
	14:30~15:30 骨盤調整ヨガ Nao(オンラインのみ)	14:00~17:00 実技 4 紫帆				

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と行う、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。
ウィンヤサ	★★★★★	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。