

12月 表参道校 Cuota

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					1 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)	2 9:00~10:00 骨盤調整ヨガ 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) 14:30~16:00 学科 J (アーユルヴェーダ) 美貴 16:30~19:30 実技 1 美貴
3	4	5 10:30~11:30 シェイプアップ Shiho 12:00~13:30 学科 I (アロマ) Shiho 14:00~17:00 実技 試験 Shiho	6 11:30~12:30 リラクゼーション 谷澤ゆうき 13:00~14:00 ハタベーシック 谷澤ゆうき	7 18:00~19:00 デトックスヨガ 平野ゆうな 19:30~20:30 フェムケアヨガ 平野ゆうな	8 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)	9 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 A (基礎の解剖学) 美貴 16:30~19:30 実技 2 美貴
10	11 14:30~15:30 ヴィンヤサ Nao(オンラインのみ)	12 10:30~11:30 ハタベーシック Shiho 12:00~13:30 学科 J (アーユルヴェーダ) Shiho 14:00~17:00 実技 試験 Shiho	13 11:30~12:30 ハタベーシック 谷澤ゆうき 13:00~14:00 リラクゼーション 谷澤ゆうき	14 12:00~15:00 1級 上級 試験 Saho 15:30~16:30 ヴィンヤサ Saho 18:00~19:00 デトックスヨガ 平野ゆうな 19:30~20:30 フェムケアヨガ 平野ゆうな	15 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)	16 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 B (生理学) 美貴 16:30~19:30 実技 3 美貴
17	18 14:30~15:30 シェイプアップ Nao(オンラインのみ)	19 10:30~11:30 ヴィンヤサ Shiho 12:00~13:30 学科 A (基礎の解剖学) Shiho 14:00~17:00 実技 試験 Shiho	20 11:30~12:30 リラクゼーション 谷澤ゆうき 13:00~14:00 ハタベーシック 谷澤ゆうき	21 12:00~15:00 1級 上級 試験 Saho 15:30~16:30 骨盤調整ヨガ Saho 18:00~19:00 デトックスヨガ 平野ゆうな 19:30~20:30 フェムケアヨガ 平野ゆうな	22 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)	23 9:00~10:00 骨盤調整ヨガ 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) 14:30~16:00 学科 C (ヨガと解剖学) 美貴 16:30~19:30 実技 4 美貴
24	25 14:30~15:30 ハタベーシック Nao(オンラインのみ)	26 10:30~11:30 骨盤調整ヨガ Shiho 12:00~13:30 学科 B (生理学) Shiho 14:00~17:00 実技 試験 Shiho	27 11:30~12:30 ハタベーシック 谷澤ゆうき 13:00~14:00 リラクゼーション 谷澤ゆうき	28	29	30
31						
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。				
デトックスヨガ	★★★★	腸の働きを良くし、全身の体の巡りを良くしていくレッスンです。				
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。				