

6月 表参道校 Cuota

Sunday	Monday	Tuesday 1	Wednesday 2	Thursday 3	Friday 4	Saturday 5
		Close		12:00~15:00 1級 キッズ 3 Nao	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)	14:30~16:00 学科 J (アーユルヴェーダ) 美貴 15:30~16:30 リラクゼーション Yuri (オンラインのみ) 16:45~17:45 骨盤調整ヨガ Yuri (オンラインのみ) 16:30~19:30 実技 10 美貴
6	7	8	9	10	11	12
13:00~14:00 ハタベーシック 美貴		10:30~11:30 骨盤調整ヨガ 紫帆 12:00~13:30 学科 H (浄化法) 紫帆 14:00~17:00 実技 5 紫帆		12:00~15:00 1級 キッズ 4 Nao	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)	14:30~16:00 学科 A (基礎の解剖学) 美貴 15:30~16:30 ハタベーシック Yuri (オンラインのみ) 16:45~17:45 シェイプアップ Yuri (オンラインのみ) 16:30~19:30 実技 11 美貴
	19:30~20:30 シェイプアップ 紫帆(オンラインのみ)		18:00~19:00 ハタベーシック Haruna	18:00~19:00 リラクゼーション Haruna 19:30~20:30 産ヨガ(初級) 平野ゆうな		
13	14	15	16	17	18	19
Close		10:30~11:30 シェイプアップ 紫帆 12:00~13:30 学科 I (アロマ) 紫帆 14:00~17:00 実技 6 紫帆		12:00~15:00 1級 キッズ 試験 Nao	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)	14:30~16:00 学科 B (生理学) 美貴 15:30~16:30 ヴィンヤサ Yuri (オンラインのみ) 16:45~17:45 リラクゼーション Yuri (オンラインのみ) 16:30~19:30 実技 12 美貴
	19:30~20:30 リラクゼーション 紫帆(オンラインのみ)		18:00~19:00 リラクゼーション Haruna	18:00~19:00 ハタベーシック Haruna 19:30~20:30 産ヨガ(中級) 平野ゆうな		
20	21	22	23	24	25	26
13:00~14:00 リラクゼーション 美貴		10:30~11:30 バレエヨガ 紫帆 12:00~13:30 学科 J (アーユルヴェーダ) 紫帆 14:00~17:00 実技 7 紫帆		12:00~15:00 1級 キッズ 試験 Nao	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)	14:30~16:00 学科 C (ヨガと解剖学) 美貴 15:30~16:30 シェイプアップ Yuri (オンラインのみ) 16:45~17:45 ハタベーシック Yuri (オンラインのみ) 16:30~19:30 実技 試験 美貴
	19:30~20:30 ヴィンヤサ 紫帆(オンラインのみ)		18:00~19:00 ハタベーシック Haruna	18:00~19:00 リラクゼーション Haruna 19:30~20:30 産ヨガ(中級) 平野ゆうな		
27	28	29	30			
13:00~14:00 ヴィンヤサ 美貴		10:30~11:30 リラクゼーション 紫帆 12:00~13:30 学科 A (基礎の解剖学) 紫帆 14:00~17:00 実技 8 紫帆				
	19:30~20:30 ハタベーシック 紫帆(オンラインのみ)		18:00~19:00 リラクゼーション Haruna			
レッスン名	強度					
リラクゼーション	★					
ハタベーシック	★★					
産ヨガ	★★★(レベル別)					
バレエヨガ	★★★★					
骨盤調整ヨガ	★★★★					
ヴィンヤサ	★★★★★					
シェイプアップ	★★★★★					
	内容					
	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。					
	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。					
	ヨガとバレエを組み合わせたクラスです。バレエが未経験の方も楽しめる、身体の軸を整え、引き締めるクラスです。					
	ピラティスを組合わせて体幹を鍛え、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。					
	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。					
	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。					