

10月 大阪校 グラン

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					1	2
					Close	Close
3	4	5	6	7	8	9
10:30~13:30 実技 1 1 SHIHO 14:00~15:00 ハタベーシック SHIHO	Close	Close	Close	Close	Close	Close
10	11	12	13	14	15	16
10:30~13:30 実技 3 SHIHO	Close	10:30~13:30 1級 上級 1 Yuri 14:00~15:00 ヴィンヤサ Yuri	Close	Close	10:30~13:30 実技 9 SHIHO 14:00~15:00 リラクゼーション SHIHO	Close
17	18	19	20	21	22	23
10:30~13:30 実技 1 2 SHIHO 14:00~15:30 筆記試験 SHIHO	10:30~13:30 実技 1 0 SHIHO 14:00~15:00 ハタベーシック SHIHO	10:30~13:30 1級 上級 2 Yuri 14:00~15:00 骨盤調整ヨガ Yuri	Close	Close	Close	11:00~14:00 1級 キッズ 試験 SHIHO
24	25	26	27	28	29	30
10:30~13:30 実技 1 0 SHIHO	Close	10:30~13:30 1級 上級 3 Yuri 14:00~15:00 シェイプアップ Yuri	Close	10:30~13:30 実技 1 1 SHIHO 14:00~15:00 リラクゼーション SHIHO	Close	11:00~14:00 1級 キッズ 試験 SHIHO
31						
10:30~12:00 実技 試験 SHIHO						
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。				
朝ヨガ	★(オンラインのみ)	一日の始まりに脳と体を起こしていき、気持ちもスッキリさせていくクラスです。				
やさしいフローヨガ	★★(オンラインのみ)	深い呼吸とゆったりとした動作を繋げていきます。初心者向けのリラックスできるクラスです。				
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、初心者から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、リンパの流れで体質を改善します。				
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。				
対面レッスン		スタジオでインストラクターと対面でレッスンを受けられます。				