

2019年4月

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1	2 11:30~14:30 実技2 志織	3 11:30~12:30 アロマヨガ Sachi 13:15~14:15 リストラティブヨガ Sachi	4 11:30~14:30 1級 上級ポーズ4 志織	5 Close	6 11:30~14:30 実技10 志織 14:30~17:00 1級 上級ポーズ2 志織
7 11:30~12:30 リストラティブヨガ Sachi 13:00~14:30 学科F(瞑想法) Sachi	8 Close	9 11:30~14:30 実技5 志織	10	11 11:30~14:30 1級 上級ポーズ5 志織 17:30~18:30 ハタベーシック Shiho 18:45~19:45 リラクゼーション Shiho	12	13 15:00~18:00 1級 ピラティス3 Nao
14 16:30~17:30 リラクゼーション Shiho 17:45~18:45 ハタベーシック Shiho	15 Close	16 17:30~18:30 リラクゼーション Yui 18:45~19:45 ヴィンヤサ Yui	17 11:30~12:30 アロマヨガ Sachi 13:15~14:15 リストラティブヨガ Sachi 14:30~16:00 学科D(ヨガの歴史) 志織 16:00~17:30 学科J(アーユルヴェーダ) 志織	18 11:30~14:30 1級 上級ポーズ6 志織 14:30~17:00 1級 上級ポーズ7 志織	19	20 11:30~14:30 実技11 志織 14:30~17:00 1級 上級ポーズ3 志織
21 11:30~12:30 ハタベーシック Sachi 13:00~14:30 学科G(呼吸法) Sachi 16:30~17:30 ハタベーシック Yui 17:45~18:45 ヴィンヤサ yui	22 Close	23 11:30~14:30 実技6 志織	24	25	26	27 15:00~18:00 1級 ピラティス4 Nao
28 16:30~17:30 リラクゼーション Shiho 17:45~18:45 ハタベーシック Shiho	29 Close	30				

レッスン名	強度	内容
リストラティブヨガ	★	補助道具を使用しより安定したポーズを長い時間キープします。緩やかに心身の緊張をほぐしていくクラスです。
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。
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。
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。
バレエヨガ	★★★	ヨガとバレエを組合せたクラスです。バレエが未経験の方も楽しめる、身体の軸を整え、引締めるクラスです。
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、リンパの流して体質を改善します。
アシュタンガ	★★★★	伝統的なヨガで、太陽礼拝に始まる、流れる動きをとどまらずに繰り返すクラスです。ヨガに慣れてきた方にお勧めです。
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。
シークレット	毎回異なります	毎回異なるイベントレッスンです。内容は当日まで秘密♪ 様々なジャンルのヨガをお楽しみ下さい。