

5月 表参道校 Quota

| Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|--|--------|--|--|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | | | Close | Close | Close | Close |
| GWのためお休み | | | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Close | Close | 12:30~14:00 学科 B (生理学) 荒川紫帆 14:30~17:30 実技 1 荒川紫帆 | 13:00~16:00 1級 上級ポーズ 5 天間久美子 16:20~17:20 シェイプアップ 天間久美子 18:30~19:30 ハタベージック Aki 19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko | 12:30~13:30 ヴィンヤサ Nao 14:00~15:00 ハタベージック Nao | | 11:30~12:30 ヴィンヤサ 片根 祐子 13:00~14:00 骨盤調整ヨガ 片根 祐子 14:30~16:00 学科 D (歴史) 美貴 16:30~19:30 実技 10 美貴 |
| GWのためお休み | | | | | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 11:30~12:30 リラクゼーション Reina 13:00~14:00 ヴィンヤサ 美貴 | Close | Close | Close | 12:30~13:30 リラクゼーション Nao 14:00~15:00 シェイプアップ Nao | | 11:30~12:30 ハート オフ ヨガ Aki 13:00~14:00 だれでもできるアシタンガ 片根 祐子 14:30~16:00 学科 E (ヨガの種類) 美貴 16:30~19:30 実技 11 美貴 |
| ビューティーワールドジャパンのためお休み | | | | | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 11:30~12:30 やさしいyoga Reina 13:00~14:00 ハタベージック 美貴 | | 12:00~13:30 学科 C (ヨガと解剖学) 荒川紫帆 14:00~17:00 実技 2 荒川紫帆 19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko | 13:00~16:00 1級 上級ポーズ 6 天間久美子 16:20~17:20 ヴィンヤサ 天間久美子 18:30~19:30 ハート オフ ヨガ Aki 20:00~21:00 アロマヨガ Aki | 12:30~13:30 骨盤調整ヨガ Nao 14:00~15:00 ハタベージック Nao | | 11:30~12:30 ハート オフ ヨガ Aki 13:00~14:00 骨盤調整ヨガ 片根 祐子 14:30~16:00 学科 F (瞑想法) 美貴 16:30~19:30 実技 12 美貴 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 11:30~12:30 リラクゼーション Reina 13:00~14:00 シェイプアップ 美貴 | | 12:00~13:30 学科 D (歴史) 荒川紫帆 14:00~17:00 実技 3 荒川紫帆 19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko | 13:00~16:00 1級 上級ポーズ 7 天間久美子 16:20~17:20 骨盤調整ヨガ 天間久美子 18:30~19:30 ハタベージック Aki 20:00~21:00 ハート オフ ヨガ Aki | 12:30~13:30 ヴィンヤサ Nao 14:00~15:00 リラクゼーション Nao | 18:00~19:00 ヴィンヤサ 古賀恭子 19:30~20:30 骨盤調整ヨガ 古賀恭子 | |
| レッスン名 | 強度 | 内容 | | | | |
| 夜ヨガ | ★ | 一日の終わりに心身のリセット・そして快眠へといざなう、リラクスのヨガです | | | | |
| 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。 | | | | |
| やさしいYoga | ★ | NEW | ゆったりとした呼吸・ペースで行う初心者の方向けのクラスです。ポーズにとらわれずにご自身のペースで行っていきましょう。 | | | |
| アロマヨガ | ★ | アロマの香りの中でヨガを行います。リラククス効果の高いレッスンです。 | | | | |
| 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。 | | | | |
| ハタベージック | ★★★ | 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。 | | | | |
| ハート オフ ヨガ | ★★★★ | NEW | ご自身の「呼吸」に従い、呼吸をするためにポーズをとることが特徴のクラスです。大切なのは「自分に合った」ヨガをすること。 | | | |
| 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、リンパの流れを運がして体質を改善します。 | | | | |
| 誰にでもできるアシタンガ | ★★★★★ | 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。 | | | | |