

11月 表参道校 Cuota

| Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|-------------------------------------|---|---|---|--|--|---|
| | | | 1 11:30~12:30 ハタベシニック 谷澤ゆうき 13:00~14:00 リラクゼーション 谷澤ゆうき | 2 12:00~15:00 1級 上級 5 Saho 15:30~16:30 ハタベシニック 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 | 3 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) | 4 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 F (瞑想法) 美貴 16:30~19:30 実技 試験 美貴 |
| 5 13:00~14:00 ハタベシニック 美貴 | 6 14:30~15:30 ウィンヤサ Nao(オンラインのみ) | 7 10:30~11:30 シェイプアップ Shiho 12:00~13:30 学科 E (ヨガの種類) Shiho 14:00~17:00 実技 10 Shiho | 8 11:30~12:30 リラクゼーション 谷澤ゆうき 13:00~14:00 ハタベシニック 谷澤ゆうき | 9 12:00~15:00 1級 上級 6 Saho 15:30~16:30 シェイプアップ 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 | 10 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) | 11 9:00~10:00 ハタベシニック Yuri (オンラインのみ) 10:15~11:15 ウィンヤサ Yuri (オンラインのみ) 14:30~16:00 学科 G (呼吸法) 美貴 16:30~19:30 実技 試験 美貴 |
| 12 13:00~14:00 シェイプアップ 美貴 | 13 14:30~15:30 リラクゼーション Nao(オンラインのみ) | 14 10:30~11:30 ハタベシニック Shiho 12:00~13:30 学科 F (瞑想法) Shiho 14:00~17:00 実技 11 Shiho | 15 11:30~12:30 ハタベシニック 谷澤ゆうき 13:00~14:00 リラクゼーション 谷澤ゆうき | 16 12:00~15:00 1級 上級 7 Saho 15:30~16:30 ウィンヤサ 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 | 17 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) | 18 9:00~10:00 リラクゼーション Yuri (オンラインのみ) 10:15~11:15 ハタベシニック Yuri (オンラインのみ) 14:30~16:00 学科 H (浄化法) 美貴 16:30~19:30 実技 試験 美貴 |
| 19 13:00~14:00 ウィンヤサ 美貴 | 20 14:30~15:30 シェイプアップ Nao(オンラインのみ) | 21 10:30~11:30 ウィンヤサ Shiho 12:00~13:30 学科 G (呼吸法) Shiho 14:00~17:00 実技 12 Shiho | 22 11:30~12:30 リラクゼーション 谷澤ゆうき 13:00~14:00 ハタベシニック 谷澤ゆうき | 23 12:00~15:00 1級 上級 8 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 | 24 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) | 25 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 I (アロマ) 美貴 16:30~19:30 実技 試験 美貴 |
| 26 13:00~14:00 リラクゼーション 美貴 | 27 14:30~15:30 ハタベシニック Nao(オンラインのみ) | 28 10:30~11:30 骨盤調整ヨガ Shiho 12:00~13:30 学科 H (浄化法) Shiho 14:00~17:00 実技 試験 Shiho | 29 11:30~12:30 ハタベシニック 谷澤ゆうき 13:00~14:00 リラクゼーション 谷澤ゆうき | 30 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 | | |
| 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。 | | | | |
| ハタベシニック | ★★ | 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 | ★★★★ | 臓の働きを良くし、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。 | | | | |
| ウィンヤサ | ★★★★★ | 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、リンパの流れを速く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。 | | | | |