11月 表参道校　Cuota

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1	2	3	4	5
		CLOSE	11:30〜12:30 ヴィンヤサ 谷澤ゆうき 13:00〜14:00 ハタベーシック 谷澤ゆうき	12:00〜15:00 1級　キッズ　1 Saho 15:30〜16:30 シェイプアップ Saho	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） 19:00〜20:00 リラクゼーション Yumi	9:00〜10:00 ハタベーシック Yuri（オンラインのみ） 10:15〜11:15 ヴィンヤサ 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　12 美貴
6	7	8	9	10	11	12
13:00〜14:00 ハタベーシック 美貴	14:30〜15:30 ハタベーシック Nao(オンラインのみ) 19:30〜20:30 シェイプアップ 紫帆(オンラインのみ)	10:30〜11:30 骨盤調整ヨガ Saho 12:00〜13:30 学科　G　（呼吸法） Saho 14:00〜17:00 実技　9 Saho	11:30〜12:30 ハタベーシック 谷澤ゆうき 13:00〜14:00 ヴィンヤサ 谷澤ゆうき	12:00〜15:00 1級　キッズ　2 Saho 15:30〜16:30 ヴィンヤサ Saho 19:30〜20:30 フェムケアヨガ 平野ゆうな	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） 19:00〜20:00 ハタベーシック Yumi	9:00〜10:00 シェイプアップ Yuri（オンラインのみ） 10:15〜11:15 リラクゼーション 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
13	14	15	16	17	18	19
13:00〜14:00 リラクゼーション 美貴	14:30〜15:30 リラクゼーション Nao(オンラインのみ) 19:30〜20:30 ハタベーシック 紫帆(オンラインのみ)	10:30〜11:30 シェイプアップ Saho 12:00〜13:30 学科　H　（浄化法） Saho 14:00〜17:00 実技　10 Saho	11:30〜12:30 リラクゼーション 谷澤ゆうき 13:00〜14:00 シェイプアップ 谷澤ゆうき	12:00〜15:00 1級　キッズ　3 Saho 15:30〜16:30 リラクゼーション Saho 19:30〜20:30 フェムケアヨガ 平野ゆうな	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） 19:00〜20:00 リラクゼーション Yumi	9:00〜10:00 リラクゼーション Yuri（オンラインのみ） 10:15〜11:15 ハタベーシック 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
20	21	22	23	24	25	26
13:00〜14:00 シェイプアップ 美貴	14:30〜15:30 ヴィンヤサ Nao(オンラインのみ) 19:30〜20:30 骨盤調整ヨガ 紫帆(オンラインのみ)	10:30〜11:30 ヴィンヤサ Saho 12:00〜13:30 学科　I　（アロマ） Saho 14:00〜17:00 実技　11 Saho	CLOSE	12:00〜15:00 1級　キッズ　4 Saho 15:30〜16:30 シェイプアップ Saho 19:30〜20:30 フェムケアヨガ 平野ゆうな	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） 19:00〜20:00 ハタベーシック Yumi	9:00〜10:00 骨盤調整ヨガ Yuri（オンラインのみ） 10:15〜11:15 ヴィンヤサ 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 16:30〜19:30 実技　試験 美貴
27	28	29	30			
13:00〜14:00 ヴィンヤサ 美貴	14:30〜15:30 骨盤調整ヨガ Nao(オンラインのみ) 19:30〜20:30 バレエヨガ 紫帆(オンラインのみ)	10:30〜11:30 リラクゼーション Saho 12:00〜13:30 学科　J　（アーユルヴェーダ） Saho 14:00〜17:00 実技　12 Saho	11:30〜12:30 シェイプアップ 谷澤ゆうき 13:00〜14:00 リラクゼーション 谷澤ゆうき			

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。
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。
バレエヨガ	★★★	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。
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、リンパの流れを運が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。