

11月 表参道校 Cuota

Sunday	Monday	Tuesday 1	Wednesday 2	Thursday 3	Friday 4	Saturday 5
		CLOSE	11:30~12:30 ヴィンヤサ 谷澤ゆうき	12:00~15:00 1級 キッズ 1	08:30~09:30 朝ヨガ Yuri (オンラインのみ)	9:00~10:00 ハタベーシック Yuri (オンラインのみ)
			13:00~14:00 ハタベーシック 谷澤ゆうき	Saho 15:30~16:30 シェイプアップ Saho	09:45~10:45 やさしいフローヨガ 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)
			16:00~17:00 ハタベーシック Haruna		19:00~20:00 リラクゼーション Yumi	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)	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	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)	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)
	19:30~20:30 シェイプアップ 紫帆(オンラインのみ)		16:00~17:00 リラクゼーション Haruna	18:00~19:00 ハタベーシック Haruna 19:30~20:30 フェムケアヨガ 平野ゆうな	19:00~20:00 ハタベーシック Yumi	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)	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	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)	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)
	19:30~20:30 ハタベーシック 紫帆(オンラインのみ)		16:00~17:00 ハタベーシック Haruna	18:00~19:00 リラクゼーション Haruna 19:30~20:30 フェムケアヨガ 平野ゆうな	19:00~20:00 リラクゼーション Yumi	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)	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	11:30~12:30 リラクゼーション 谷澤ゆうき 13:00~14:00 リラクゼーション 谷澤ゆうき	12:00~15:00 1級 キッズ 4 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)	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)
	19:30~20:30 骨盤調整ヨガ 紫帆(オンラインのみ)		16:00~17:00 リラクゼーション Haruna	18:00~19:00 ハタベーシック Haruna 19:30~20:30 フェムケアヨガ 平野ゆうな	19:00~20:00 ハタベーシック Yumi	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)	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			
	19:30~20:30 バレエヨガ 紫帆(オンラインのみ)		16:00~17:00 ハタベーシック Haruna			
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	★★★★★	呼吸と運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、リンパの流れを導い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。				