

# 2019年7月

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1	2 11:30~14:30 実技6 志織	3	4	5	6 Close
		17:30~18:30 骨盤調整ヨガ Kayo	17:30~18:30 ハタベーシック Shiho			
		18:45~19:45 ヴィンヤサ Kayo	18:45~19:45 リラクゼーション Shiho			
7	8 Close	9 11:30~14:30 実技7 志織	10	11 14:30~16:00 学科G(呼吸法) Sachi	12	13
11:30~12:30 ハタベーシック Sachi		14:30~17:00 実技12 志織		16:00~17:00 アロマヨガ Sachi		
13:00~14:30 学科D(ヨガの歴史) Sachi		17:30~18:30 ヴィンヤサ Kayo				
		18:45~19:45 骨盤調整ヨガ Kayo				
14	15 Close	16 11:30~14:30 実技8 志織	17 11:30~12:30 アロマヨガ Sachi	18	19	20 11:30~14:30 実技6 志織
			13:15~14:15 リストラティブヨガ Sachi			14:30~17:00 実技7 志織
15:00~18:00 1級 ピラティス試験 Nao		17:30~18:30 骨盤矯正ヨガ Kayo				
		18:45~19:45 ヴィンヤサ Kayo				
21	22 Close	23 11:30~14:30 実技9 志織	24	25	26	27 11:30~14:30 1級 上級ポーズ8 志織
11:30~12:30 ハタベーシック Sachi						14:30~17:00 実技8 志織
13:00~14:30 学科J(アーユルヴェーダ) Sachi		17:30~18:30 ヴィンヤサ Kayo				17:00~20:00 実技9 志織
16:30~17:30 リラクゼーション Shiho		18:45~19:45 ハタベーシック Kayo				
17:45~18:45 ハタベーシック Shiho						
28	29 Close	30 11:30~14:30 実技10 志織	31 11:30~12:30 リラクゼーション COCO			
		14:30~16:00 学科試験 志織	13:15~14:15 ハタベーシック COCO			
16:30~17:30 ハタベーシック Shiho		17:30~18:30 骨盤矯正ヨガ Kayo				
17:45~18:45 リラクゼーション Shiho		18:45~19:45 ヴィンヤサ Kayo				

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。