

2019年6月

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						1
						Close
2	3	4	5	6	7	8
	Close	11:30~14:30 実技2 志織	11:30~12:30 アロマヨガ Sachi 13:15~14:15 リストラティブヨガ Sachi	11:30~14:30 1級 上級ポーズ8 志織		
16:30~17:30 ハタベーシック Shiho 17:45~18:45 リラクゼーション Shiho		17:30~18:30 ヴィンヤサ Yui 18:45~19:45 ハタベーシック Yui				
9	10	11	12	13	14	15
11:30~12:30 ハタベーシック Sachi 13:00~14:30 学科A(基礎の解剖学) Sachi	Close	11:30~14:30 実技3 志織 14:30~17:00 実技10 志織		11:30~14:30 1級 上級ポーズ2 志織		11:30~14:30 1級 上級ポーズ6 志織 14:30~17:00 実技4 志織
16:30~17:30 リラクゼーション Shiho 17:45~18:45 ハタベーシック Shiho						
16	17	18	19	20	21	22
	Close	11:30~14:30 実技4 志織	11:30~12:30 リストラティブヨガ Sachi 13:15~14:15 ハタベーシック Sachi 17:30~18:30 ハタベーシック Shiho 18:45~19:45 リラクゼーション Shiho	11:30~14:30 1級 上級ポーズ3 志織 14:30~17:00 1級 上級ポーズ4 志織		11:30~14:30 1級 上級ポーズ7 志織 14:30~17:00 実技5 志織
		17:30~18:30 ヴィンヤサ Yui 18:45~19:45 ハタベーシック Yui				
23	24	25	26	27	28	29
11:30~12:30 ハタベーシック Sachi 13:00~14:30 学科B(生理学) Sachi	Close	11:30~14:30 実技5 志織 14:30~16:00 学科試験 志織	17:30~18:30 ハタベーシック Shiho 18:45~19:45 リラクゼーション Shiho	11:30~12:30 ヴィンヤサ COCO 13:15~14:15 リラクゼーション COCO		
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。				