

2月 表参道校 Quota

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					1	2
					Close	11:30~12:30 ハタベーシック Aki 13:00~14:00 だれでもできるアシュタンガ 片根 祐子 14:30~16:00 学科 B (生理学) 美貴 16:30~19:30 実技試験 美貴
3	4	5	6	7	8	9
13:00~14:00 シェイプアップ 美貴	Close	12:00~13:30 学科 G (呼吸法) 荒川紫帆 14:00~17:00 実技 5 荒川紫帆	13:00~16:00 1級 キッズ 1 天間久美子 16:20~17:20 ヴィンヤサ 天間久美子			13:00~14:00 骨盤調整ヨガ 片根 祐子 14:30~16:00 学科 C (ヨガと解剖学) 美貴 16:30~19:30 実技試験予備日 美貴
10	11	12	13	14	15	16
13:00~14:00 リラクゼーション 荒川紫帆	Close	12:00~13:30 学科 H (浄化法) 荒川紫帆 14:00~17:00 実技 6 荒川紫帆	13:00~16:00 1級 キッズ 2 天間久美子 16:20~17:20 骨盤調整ヨガ 天間久美子	18:30~19:30 ハタベーシック Aki 20:00~21:00 アロマヨガ Aki	18:30~19:30 ハタベーシック Manami 20:00~21:00 骨盤調整ヨガ Manami	18:00~19:00 ヴィンヤサ 古賀恭子 19:30~20:30 リラクゼーション 古賀恭子
17	18	19	20	21	22	23
11:30~12:30 ヴィンヤサ Ami 13:00~14:00 ハタベーシック Ami 14:30~17:30 JYIA認定校試験 荒川紫帆	Close	12:00~13:30 学科 I (アロマ) 荒川紫帆 14:00~17:00 実技 7 荒川紫帆	13:00~16:00 1級 キッズ 3 天間久美子 16:20~17:20 ハタベーシック 天間久美子	18:30~19:30 ハタベーシック Aki 20:00~21:00 アロマヨガ Aki	18:30~19:30 ヴィンヤサ Manami 20:00~21:00 ハタベーシック Manami	18:00~19:00 ハタベーシック 古賀恭子 19:30~20:30 骨盤調整ヨガ 古賀恭子
24	25	26	27	28		
13:00~14:00 ヴィンヤサ 美貴	Close	12:00~13:30 学科 J (アーユルヴェーダ) 荒川紫帆 14:00~17:00 実技 8 荒川紫帆	13:00~16:00 1級 キッズ 4 天間久美子 16:20~17:20 ヴィンヤサ 天間久美子	18:30~19:30 ハタベーシック Aki 20:00~21:00 リラクゼーション Aki	18:30~19:30 シェイプアップ Manami 20:00~21:00 骨盤調整ヨガ Manami	
レッスン名	強度	内容				
夜ヨガ	★	一日の終わりに心身のリセット・そして快眠へといざなう、リラクスのヨガです				
陰ヨガ	★	ひとつのポーズを長く維持することで、関節を開き柔軟性を高めます。ゆったりと心身をリラックスさせるクラスです。				
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。				
アロマヨガ	★	アロマの香りの中でヨガを行います。リラクスの効果の高いレッスンです。				
ハワイアン	★	ヨガとフラダンスを組み合わせ、緩やかな動きで日々のストレスを癒します。ハワイの夕日をイメージしながら行います。				
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。				
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、リンパの流れを運がして体質を改善します。				
誰にでもできるアシュタンガ	★★★★	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。				