

6月表参道校 Cuota

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						1 Close
2	3 Close	4 12:00~13:30 学科 E (ヨガの種類) 荒川紫帆 14:00~15:30 実技 4 荒川紫帆 19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko	5 13:00~16:00 1級 上級ポーズ 8 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 ハート オブ ヨガ Aki	6 12:30~13:30 リラクゼーション Nao 14:00~15:00 ヴィンヤサ Nao	7 18:00~19:00 シェイプアップ 古賀森子 19:30~20:30 ハタベーシック 古賀森子	8 11:30~12:30 ハート オブ ヨガ Aki 13:00~14:00 骨盤調整ヨガ 片根 祐子 14:30~16:00 学科 G (呼吸法) 美貴 16:30~19:30 実技試験 美貴
9	10 Close	11 12:00~13:30 学科 F (瞑想法) 荒川紫帆 14:00~17:00 実技 5 荒川紫帆 19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko	12 13:00~16:00 1級 上級ポーズ 試験 ヴィンヤサ 天間久美子 16:20~17:20 ヴィンヤサ 天間久美子 18:30~19:30 ハート オブ ヨガ Aki 20:00~21:00 リラクゼーション Aki	13 12:30~13:30 シェイプアップ Nao 14:00~15:00 ハタベーシック Nao	14 18:00~19:00 ヴィンヤサ 古賀森子 19:30~20:30 骨盤調整ヨガ 古賀森子	15 11:30~12:30 ハート オブ ヨガ 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 H (浄化法) 美貴 16:30~19:30 実技試験 美貴
16	17 Close	18 12:00~13:30 学科 G (呼吸法) 荒川紫帆 14:00~17:00 実技 6 荒川紫帆 19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko	19 13:00~16:00 1級 上級ポーズ 試験 天間久美子 16:20~17:20 リラクゼーション 天間久美子 18:30~19:30 ハタベーシック Aki 20:00~21:00 ハート オブ ヨガ Aki	20 12:30~13:30 ハタベーシック Nao 14:00~15:00 骨盤調整ヨガ Nao	21 12:00~17:00 JYIA認定校試験 荒川紫帆	22 11:30~12:30 ハート オブ ヨガ Aki 13:00~14:00 骨盤調整ヨガ 片根 祐子 16:30~18:00 筆記試験 荒川紫帆
23	24 Close	25 12:00~13:30 学科 H (浄化法) 荒川紫帆 14:00~17:00 実技 7 荒川紫帆 19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko	26 13:00~16:00 1級 上級ポーズ 試験 シェイプアップ 天間久美子 16:20~17:20 シェイプアップ 天間久美子 18:30~19:30 ハート オブ ヨガ Aki 20:00~21:00 リラクゼーション Aki	27 12:30~13:30 リラクゼーション Nao 14:00~15:00 ヴィンヤサ Nao	28 18:00~19:00 骨盤調整ヨガ 古賀森子 19:30~20:30 ハタベーシック 古賀森子	29 11:30~12:30 ハート オブ ヨガ 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 J (アーユルヴェーダ) 美貴 16:30~19:30 実技試験予備日 美貴
30						
11:30~12:30 やさしいyoga Reina 13:00~14:00 シェイプアップ 美貴						
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・そして快眠へとつながる、リラクスのヨガです				
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。				
やさしいYoga	★	NEW	ゆったりとした呼吸・ペースで行う初心者の方向けのクラスです。ポーズにとらわれずにご自身のペースで行っていきましょう。			
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。				
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。				
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。				
ハート オブ ヨガ	★★★★	NEW	ご自身の「呼吸」に従い、呼吸をするためにポーズをとることが特徴のクラスです。大切なのは「自分に合った」ヨガをすること。			
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、リンパの流れを速くして体質を改善します。				
だれ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。				