

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					1	2
					CLOSE	19:00~20:00 夜ヨガ Miki
3	4	5	6	7	8	9
10:30~12:00 学科試験 Maki	10:00~13:00 実技 9 Maki	10:30~11:30 シェイプアップ Maki	10:30~11:30 ヴィンヤサ Maki		12:30~15:30 実技 10 Maki	
12:15~13:15 シェイプアップ Maki		12:00~13:00 ハタベーシック Maki	12:00~13:00 骨盤調整 Maki		15:45~16:45 リラクゼーション Maki	
13:30~12:30 ハタベーシック Maki	13:15~14:15 リラクゼーション Maki			CLOSE		19:00~20:00 夜ヨガ Miki
10	11	12	13	14	15	16
	10:00~11:00 ヴィンヤサ Maki	10:00~13:00 実技 11 Maki	10:30~11:30 シェイプアップ Maki		12:30~13:30 ヴィンヤサ Maki	
	11:30~12:30 骨盤調整 Maki		12:00~13:00 リラクゼーション Maki			
CLOSE		13:15~14:15 シェイプアップ Maki		CLOSE		CLOSE
17	18	19	20	21	22	23
	10:00~11:00 シェイプアップ Maki	10:00~13:00 実技 12 Maki	10:30~11:30 骨盤調整 Maki		12:30~13:30 ハタベーシック Maki	
	11:30~12:30 リラクゼーション Maki		12:00~13:00 シェイプアップ Maki			
		13:15~14:15 ヴィンヤサ Maki				
19:00~20:00 夜ヨガ Miki				17:00~18:00 ハタベーシック Miki		CLOSE
24	25	26	27	28	29	30
	10:00~11:00 ヴィンヤサ Maki	10:30~11:30 リラクゼーション Maki	10:30~11:30 ハタベーシック Maki		12:30~13:30 実技試験 Maki	
	11:30~12:30 ハタベーシック Maki	12:00~13:00 シェイプアップ Maki	12:00~13:00 骨盤調整 Maki		14:00~15:00 シェイプアップ Maki	
				CLOSE		
19:00~20:00 夜ヨガ Miki						19:00~20:00 夜ヨガ Miki

レッスン名	強度	内容
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。
夜ヨガ	★	部屋の明りを落としてアロマキャンドルや月の光の中で行うヨガ。リラックス効果が高く、深い眠りへと誘います。
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。
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。