5月 表参道校　Cuota

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						1 14:30〜16:00 学科　E　(ヨガの種類) 美貴 15:30〜16:30 リラクゼーション Yuri (オンラインのみ) 16:45〜17:45 骨盤調整ヨガ Yuri (オンラインのみ) 16:30〜19:30 実技　5 美貴
2 Close	3 Close	4 Close	5 Close	6 Close	7 08:30〜09:30 朝ヨガ Yuri (オンラインのみ) 09:45〜10:45 やさしいフローヨガ Yuri (オンラインのみ)	8 14:30〜16:00 学科　F　(瞑想法) 美貴 15:30〜16:30 ハタベーシック Yuri (オンラインのみ) 16:45〜17:45 シェイプアップ Yuri (オンラインのみ) 16:30〜19:30 実技　6 美貴
9 13:00〜14:00 シェイプアップ 美貴	10 19:30〜20:30 リラクゼーション 紫帆(オンラインのみ)	11 10:30〜11:30 シェイプアップ 紫帆 12:00〜13:30 学科　D　(歴史) 紫帆 14:00〜17:00 実技　1 紫帆	12 18:00〜19:00 リラクゼーション Haruna	13 19:00〜20:00 ハタベーシック Haruna	14 08:30〜09:30 朝ヨガ Yuri (オンラインのみ) 09:45〜10:45 やさしいフローヨガ Yuri (オンラインのみ)	15 14:30〜16:00 学科　G　(呼吸法) 美貴 15:30〜16:30 ヴィンヤサ Yuri (オンラインのみ) 16:45〜17:45 リラクゼーション Yuri (オンラインのみ) 16:30〜19:30 実技　7 美貴
16 13:00〜14:00 ヴィンヤサ 美貴	17 19:30〜20:30 ヴィンヤサ 紫帆(オンラインのみ)	18 10:30〜11:30 バレエヨガ 紫帆 12:00〜13:30 学科　E　(ヨガの種類) 紫帆 14:00〜17:00 実技　2 紫帆	19 18:00〜19:00 ハタベーシック Haruna	20 12:00〜15:00 1級　キッズ　1 Nao 19:00〜20:00 リラクゼーション Haruna	21 08:30〜09:30 朝ヨガ Yuri (オンラインのみ) 09:45〜10:45 やさしいフローヨガ Yuri (オンラインのみ)	22 14:30〜16:00 学科　H　(浄化法) 美貴 15:30〜16:30 シェイプアップ Yuri (オンラインのみ) 16:45〜17:45 ハタベーシック Yuri (オンラインのみ) 16:30〜19:30 実技　8 美貴
23 13:00〜14:00 シェイプアップ 美貴	24 19:30〜20:30 ハタベーシック 紫帆(オンラインのみ)	25 10:30〜11:30 リラクゼーション 紫帆 12:00〜13:30 学科　F　(瞑想法) 紫帆 14:00〜17:00 実技　3 紫帆	26 18:00〜19:00 リラクゼーション Haruna	27 12:00〜15:00 1級　キッズ　2 Nao 19:00〜20:00 ハタベーシック Haruna	28 08:30〜09:30 朝ヨガ Yuri (オンラインのみ) 09:45〜10:45 やさしいフローヨガ Yuri (オンラインのみ)	29 14:30〜16:00 学科　I　(アロマ) 美貴 15:30〜16:30 リラクゼーション Yuri (オンラインのみ) 16:45〜17:45 骨盤調整ヨガ Yuri (オンラインのみ) 16:30〜19:30 実技　9 美貴
30 13:00〜14:00 ヴィンヤサ 美貴	31 19:30〜20:30 骨盤調整ヨガ 紫帆(オンラインのみ)					

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、リラックスのヨガです
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。
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。
バレエヨガ	★★★	ヨガとバレエを組み合わせたクラスです。バレエが未経験の方も楽しめる、身体の軸を整え、引き締めるクラスです。
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。