

2月 表参道校 Cuota

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1 10:30~11:30 骨盤調整ヨガ 紫帆 12:00~13:30 学科 J (アーユルヴェーダ) 紫帆 14:00~17:00 実技 4 紫帆	2 16:00~17:00 リラクゼーション Haruna	3 12:00~15:00 1級 キッズ 1 Nao	4 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)	5 14:30~16:00 学科 A (基礎の解剖学) 美貴 15:30~16:30 骨盤調整ヨガ Yuri (オンラインのみ) 16:45~17:45 ヴィンヤサ Yuri (オンラインのみ) 16:30~19:30 実技 9 美貴
6 13:00~14:00 シェイプアップ 美貴	7 19:30~20:30 シェイプアップ 紫帆(オンラインのみ)	8 10:30~11:30 ハタベーシック 紫帆 12:00~13:30 学科 A (基礎の解剖学) 紫帆 14:00~17:00 実技 5 紫帆	9 16:00~17:00 ハタベーシック Haruna	10 12:00~15:00 1級 キッズ 2 Nao	11 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)	12 14:30~16:00 学科 B (生理学) 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 10 美貴
13 13:00~14:00 リラクゼーション 美貴	14 19:30~20:30 ハタベーシック 紫帆(オンラインのみ)	15 10:30~11:30 シェイプアップ 紫帆 12:00~13:30 学科 B (生理学) 紫帆 14:00~17:00 実技 6 紫帆	16 16:00~17:00 リラクゼーション Haruna	17 12:00~15:00 1級 キッズ 3 Nao	18 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)	19 14:30~16:00 学科 C (ヨガと解剖学) 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 11 美貴
20 13:00~14:00 ヴィンヤサ 美貴	21 19:30~20:30 リラクゼーション 紫帆(オンラインのみ)	22 10:30~11:30 バレエヨガ 紫帆 12:00~13:30 学科 C (ヨガと解剖学) 紫帆 14:00~17:00 実技 7 紫帆	23 16:00~17:00 ハタベーシック Haruna	24 12:00~15:00 1級 キッズ 4 Nao	25 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)	26 14:30~16:00 学科 D (歴史) 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 12 美貴
27	28 19:30~20:30 ヴィンヤサ 紫帆(オンラインのみ)					
レッスン名	強度	内容				
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。				
瞑ヨガ	★★★(レベル別)	骨盤底筋群・インナーユニットを鍛え尿漏れや便秘の改善、ホルモンバランスを整えていくクラスです。				
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。				