

# Lesson schedule

5月	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
10:45-12:00	アライメントヨガ 【コウ】	アクセプトヨガ 【藍】	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
19:15-20:30	陰ヨガ 【みさと】	姿勢美人 【Ariko】			
	8	9	10	11	12
10:45-12:00	アライメントヨガ 【コウ】	アクセプトヨガ 【藍】	ハタフロー 【oshi】	フラヨガ 【ミホ】	陰ヨガ 【みさと】
19:15-20:30	リラックスヨガ 【みさと】	月礼拝 【Ariko】	骨盤ヨガ 【かずえ】	19:30~20:30(60分) セラピーヨガ 【Michie】	コアトレ 【千裕】
	15	16	17	18	19
10:45-12:00	アライメントヨガ 【コウ】	アクセプトヨガ 【藍】	ハタフロー 【oshi】	チューニングヨガ 【ayumi】	セラピーヨガ 【Michie】
19:15-20:30	陰ヨガ 【みさと】	姿勢美人 【Ariko】	リフレッシュメントヨガ 【かずえ】	19:30~20:30(60分) セラピーヨガ 【Michie】	コアトレ 【千裕】
	22	23	24	25	26
10:45-12:00	アライメントヨガ 【コウ】	アクセプトヨガ 【藍】	ハタフロー 【oshi】	フラヨガ 【ミホ】	リラックスヨガ 【みさと】
19:15-20:30	リラックスヨガ 【みさと】	月礼拝 【Ariko】	骨盤ヨガ 【かずえ】	19:30~20:30(60分) セラピーヨガ 【Michie】	コアトレ 【千裕】
	29	30	31		
10:45-12:00	アライメントヨガ 【コウ】	アクセプトヨガ 【藍】	ハタフロー 【oshi】		
19:15-20:30	陰ヨガ 【みさと】	姿勢美人 【Ariko】	リフレッシュメントヨガ 【かずえ】		

## Lesson&Instructor

 はじめての方も安心  
**おすすめヨガ**

 動いて楽しみたい!  
**アクティブヨガ**

 疲労回復効果  
**めぐりを良くするヨガ**

 ゆっくりじっくり  
**自分と向き合うヨガ**

---

**リラックスヨガ** N 月曜 19:15~  みさと  
ヨガの入口にしたい、心と身体の変化を感じることでできる人気No1レッスン!

**ハタフロー** M 水曜 10:45~  oshi  
呼吸に重点を置き、流れるようにアーサナを味わうクラス。心と身体をリフレッシュ。

**チューニングヨガ** M 木曜 10:45~  ayumi  
心と体のバランスを意識して自分の中心に合わせ、1日のスタートをすっきりと。

**アクセプトヨガ** M 火曜 10:45~  藍  
自己受容を深めるレッスン。週末に自分の心と身体をメンテナンスして、健やかに。

**フラヨガ** M 木曜 10:45~  ミホ  
簡単なフラのステップとヨガの呼吸法を合わせたシェイプアップレッスン。


**骨盤ヨガ** N 水曜 19:15~  かずえ  
女性の不調を治すにはまず骨盤を正すこと。バランス良く筋肉のついた体を目指します。


**月礼拝** N 火曜 19:15~  Ariko  
月のエネルギーを感じながら心身を浄化していくフロースタイルレッスン。


**姿勢美人** N 火曜 19:15~  Ariko  
姿勢美人は綺麗な秘訣。後ろ姿を美しく保ち、スッキリ美人を目指しましょう。


**ホルモンバランスヨガ** M 木曜 10:45~  ミホ  
ホルモンバランスを整え、女性力アップ! ホルモン活性化で人生を豊かに。

**セラピーヨガ** M 金曜 10:45~ N 木曜 19:30~  Michie  
呼吸を整え、カラダの中から毒素を流す、不調改善レッスン。

**アライメントヨガ** M 月曜 10:45~  コウ  
正しく体を使うために、正しいポーズを知り丁寧に1つ1つのポーズをとります。

**陰ヨガ** N 月曜 19:15~  みさと  
静止のポーズで、身体をじっくりと観察し、自分の心と向き合い、頭をリセット。

**コアトレ** N 金曜 19:15~  千裕  
筋肉や骨格にコンディショニングという簡単な方法で働きかけてコアを意識します。

**リフレッシュメントヨガ** N 木曜 10:45~  かずえ  
適度な動きもあり、先生の笑顔に癒される、翌日すっきりと迎えられるレッスン。