

3月スケジュール



月	火	水	木	金	土	日
<p>は90分レッスン他は75分レッスン</p> <p>1レッスン 75分¥2500yen 90分¥3000yen ※ボディメイクコース教室は¥3000(楽譜代込み) チケット制 75分レッスンチケット5回分¥10800yen(税込) 3ヶ月間有効 ※90分レッスンとボディメイクコース教室はチケット1枚+500yen</p>				1	2	3
				10:30~11:45 女性のためのヨガ	10:30~11:45 肩甲骨・骨盤 ストレッチヨガ 13:30~14:45 体幹ヨガ 15:30~16:45 ハタヨガ& リストラティブヨガ	8:30~9:45 朝ヨガ 10:30~11:45 ハタヨガ/ねじりポーズ 13:30~15:00 リストラティブヨガ MAYA 15:30~17:00 インナーバランス MAYA
4	5	6	7	8	9	10
休	10:30~11:45 肩甲骨・骨盤 ストレッチヨガ 13:30~14:45 ハタヨガ& リストラティブヨガ 19:30~20:45 肩甲骨・骨盤ストレッチ &新月瞑想	10:30~11:45 インナーフローヨガ 13:30~14:45 肩甲骨・骨盤 ストレッチヨガ	10:30~11:45 ハタヨガ/開脚ポーズ 13:30~14:45 骨盤・股関節& リストラティブヨガ 19:30~20:45 リストラティブヨガ &新月瞑想	10:30~11:45 女性のためのヨガ	10:30~11:45 肩甲骨・骨盤 ストレッチヨガ 17:30~18:45 リストラティブヨガ &瞑想	8:30~9:45 朝ヨガ 10:30~11:45 ハタヨガ/開脚ポーズ 13:30~15:00 リストラティブヨガ MAYA 15:30~17:00 インナーバランス MAYA
	夕方レッスン					
11	12	13	14	15	16	17
休	10:30~11:45 肩甲骨・骨盤 ストレッチヨガ 13:30~14:45 ハタヨガ& リストラティブヨガ 19:30~20:45 肩甲骨・骨盤ストレッチ &新月瞑想	10:30~11:45 インナーフローヨガ 13:30~14:45 肩甲骨・骨盤 ストレッチヨガ	10:30~11:45 ハタヨガ/後屈ポーズ 13:30~14:45 骨盤・股関節& リストラティブヨガ 19:30~20:45 ハタヨガ& リストラティブヨガ	10:30~11:45 女性のためのヨガ	休	10:00~11:15 ボディメイクコース 薄田麻子 13:30~15:00 リストラティブヨガ MAYA 15:30~17:00 インナーバランス MAYA
	18	19	20	21		22
休	10:30~11:45 肩甲骨・骨盤 ストレッチヨガ 13:30~14:45 ハタヨガ& リストラティブヨガ 19:30~20:45 肩甲骨・骨盤ストレッチ &リストラティブヨガ	10:30~11:45 インナーフローヨガ 13:30~14:45 肩甲骨・骨盤 ストレッチヨガ	10:30~11:45 ハタヨガ/ねじりポーズ 13:30~14:45 体幹ヨガ 15:30~16:45 リストラティブヨガ &満月瞑想	10:30~11:45 女性のためのヨガ	10:30~11:45 肩甲骨・骨盤 ストレッチヨガ 13:30~14:45 骨盤・股関節& リストラティブヨガ 15:30~16:45 ヨガニードラ ありこ	8:30~9:45 朝ヨガ 10:30~11:45 ハタヨガ/後屈のポーズ 13:30~15:00 リストラティブヨガ MAYA 15:30~17:00 インナーバランス MAYA
	25	26	27	28	29	30
休	10:30~11:45 肩甲骨・骨盤 ストレッチヨガ 13:30~14:45 ハタヨガ& リストラティブヨガ 19:30~20:45 肩甲骨・骨盤ストレッチ &リストラティブヨガ	10:30~11:45 インナーフローヨガ 13:30~14:45 肩甲骨・骨盤 ストレッチヨガ	10:30~11:45 ハタヨガベーシック 13:30~14:45 骨盤・股関節& リストラティブヨガ 19:30~20:45 骨盤・股関節& リストラティブヨガ	10:30~11:45 女性のためのヨガ	10:30~11:45 肩甲骨・骨盤 ストレッチヨガ 13:30~14:45 ハタヨガ& リストラティブヨガ 15:30~16:45 メンズヨガ	8:30~9:45 朝ヨガ 10:30~11:45 ハタヨガ/バランスポ ーズ 13:30~15:00 リストラティブヨガ MAYA 15:30~17:00 インナーバランス MAYA

	運動量	プログラム内容	オススメ対象
リストラティブヨガ	ー	仰向けやうつ伏せ状態のまま補助具を使うことで、身体を完全なリラックス状態に作ります。 委ねるリクゼーションヨガ	初心者～疲れが取れない方・リラックスしたい方
ヨガニードラ	ー	インストラクターのガイドに従って、仰向けの状態のまま自分の身体を観察し、さらに五感のイメージトレーニングで身体の潜在的な感覚を覚醒させていきます。	初心者・リラックスしたい方
肩甲骨・骨盤ストレッチヨガ		骨盤と肩甲骨をほぐし1本スーッと伸びた背骨を立てる。背骨を立てると内臓も圧迫なく本来の位置でより機能を高め、姿勢を直すだけで身体が変わります	初心者～慣れている方
インナーバランス		歩く・立つの身体の使い方、手の指のグー・パーの単純な動きを丹田を中心としたインナーを使って、意識的に繊細に感じ、日常生活に取り入れていきます マインドフルネス	初心者～慣れている方
女性のためのヨガ		骨盤にフォーカスしながら内臓・子宮を温め、自律神経やホルモンバランスを整えて、冷え・むくみ・生理痛、PMS、更年期などの女性の不調を緩和・予防します。コアを中心に整えるポーズも取り入れて、しなやかで女性らしい身体作りにも繋がっていきます	初心者～慣れている方 妊婦・産後の方
		肩こり、頭痛の原因である首まわりの血行不良と筋肉の緊張をほぐす為、肩や首まわり中心に血流の乱れを改善し血行をよくする動きを組み合わせていきます	初心者～リラックスしたい方
ハタヨガ		吐くと吸う・緊張と緩和。引き上げるポーズと弛めるポーズを交互に行い、徐々にバランスを感じながらどんなポーズでも自分の中心軸をとらえていく。基本のヨガねじりのポーズ内臓の働きが活性化 後屈のポーズ呼吸筋を広げ、首・肩周りのほぐし バランスポーズ集中力を高め、体幹トレーニング	初心者～慣れている方
お腹引締めヨガ		お腹周りの筋肉を鍛えながら、身体の腹筋・背筋を整えしなやかなラインを作っていきます	初心者～腰痛でお困りの方
朝ヨガ		呼吸の練習からゆっくり身体・脳を起こしていきます 朝一のヨガは1日中身体を温め、頭が冴えてスッキリします	初心者～慣れている方
骨盤・股関節ヨガ		上半身・下半身のつながり目であり背骨の基盤である骨盤の調整と股関節の可動域を広げていきます	初心者～慣れている方
インナーフローヨガ		呼吸と身体を連動させて、流れにのりながら止まらず行います 開く・閉じるのペアの動きで自律神経調整	初心者～動きたい方
体幹ヨガ		インナーユニット(腹横筋・骨盤底筋・横隔膜・多裂筋)をトレーニング 姿勢保持筋肉に繋がります	初心者～動きたい方
インナーパワーヨガ		基本ヴィンヤサスタイルでチャレンジするポーズ 身体・メンタルともに中心軸を意識しながら、自分本来のパワーを感じていきます	動きたい方 慣れている方
ボディメイクコーラス教室		丹田を意識し全身を使って声を出す事中心に、言葉のフレーズの歌い方等、ポピュラーな曲から懐かしいナンバーを楽しく歌っていきます	初心者～慣れている方
メンズヨガ		男性向けのヨガクラスです 呼吸からひとつずつ丁寧に進めていきます	未経験・初心者