

# 2021年11月のヨガレッスン スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
	9:15~10:00 改善ヨガ NAMIKA	9:15~10:00 朝ヨガ Sayoko	9:15~10:00 浄化ヨガ IGI AYAYKA	9:15~10:00 流動ヨガ 木村茉奈	9:15~10:00 朝ヨガ Kimi	9:30~10:30 骨盤ヨガ NAMIKA	9:30~10:30 美整ヨガ IGI AYAYKA
10:00							
	10:30~11:30 瞑想ヨガ Ai	10:30~11:30 姿整ヨガ Kimi	10:30~10:45 15分ヨガ Mie 10:50~11:30 体力ヨガ Mie	10:30~11:30 美整ヨガ 上原麻衣子	10:30~10:45 15分ヨガ Sayoko 10:50~11:30 回復ヨガ Sayoko	11:00~11:15 15分ヨガ 御囲 (おかこい) 11:20~12:00 体幹ヨガ 御囲 (おかこい)	11:00~11:15 15分ヨガ 中谷麻里 11:20~12:00 基本ヨガ 中谷麻里
12:00	12:00~13:00 美整ヨガ Kimi		12:00~13:00 基本ヨガ HIROMI		12:00~13:00 改善ヨガ mona		
13:00		13:00~13:15 15分ヨガ 久保梓 13:20~14:00 骨盤ヨガ 久保梓		13:00~14:00 体幹ヨガ Kimi			
14:00							
15:00		15:00~15:30 オンライン親子ヨガ 西林さき					
18:00		18:00~19:00 基本ヨガ 中谷麻里		18:00~19:00 姿整ヨガ IGI AYAYKA			
19:00	19:00~19:15 15分ヨガ 御囲 (おかこい) 19:20~20:00 改善ヨガ 御囲 (おかこい)		19:00~20:00 回復ヨガ 木村茉奈		19:00~19:15 15分ヨガ Michiyo 19:20~20:00 流動ヨガ Michiyo		
20:00		19:30~20:30 瞑想ヨガ IGI AYAYKA		19:30~19:45 15分ヨガ Miyu 19:50~20:30 骨盤ヨガ Miyu		20:00~21:00 美整ヨガ 中谷麻里	
21:00	20:30~21:30 体力ヨガ Michiyo		20:30~21:30 姿整ヨガ 中谷麻里		20:30~21:30 回復ヨガ 御囲 (おかこい)		



※スタジオは、レッスン以外の時間を、  
読書やストレッチ、カフェスペースとして  
自由にご利用いただけます。



※毎月20日より次月分のレッスン予約をいただけます ※全レッスン、リアルタイム配信「Poke YOGA」で参加いただけます。

**のクラスはオンライン限定のレッスンです。**

レッスン内容	レッスン内容
美整ヨガ	血流を促進させ脂肪燃焼や発汗、美尻、美脚、くびれといったボディラインを内側と外側から整えます
姿勢ヨガ	正しい姿勢でヨガのポーズを行うことで筋肉の柔軟性とバランスを整えカラダを軽くします
基本ヨガ	ヨガの基本ポーズをとりながら正しい呼吸法を行うことでココロをリラックスさせ、精神面のバランスを整えます
流動ヨガ	ヨガのポーズを流れるように、動きを止めずに行います。 アクティブにカラダを動かすのでストレス発散にも効果的！
回復ヨガ	簡単な動きでやさしく筋肉をほぐし、カラダのストレスを取り除いていき、ココロを整えます
改善ヨガ	ヨガのポーズで筋肉を丁寧に伸ばしてカラダの動きを整え、丁寧な呼吸でココロを整えます
体幹ヨガ	体幹の筋肉を刺激し強化することで、美しい姿勢と疲れにくいカラダを手に入れます
骨盤ヨガ	骨盤の動きに関与する筋肉を緩め、骨盤を安定させる筋肉を整えます。 姿勢が良くなり、体内の循環も促します
体力ヨガ	ヨガのポーズを連続的に行うことで、ココロとカラダのスタミナを強化します。基礎代謝の向上にも効果的！
瞑想ヨガ	自分のココロやカラダと向き合い、心地良く動くことで脳を休めてココロを整えます
朝ヨガ	朝、縮こまったカラダにエネルギーと呼吸をカラダの内側に巡らせてスッキリと一日をスタート！
浄化ヨガ	ヨガのポーズで全身の巡りを良くし、滞りを流していきます。 内側に意識を向けて、内側から体を温めることで疲労回復にも効果的！
親子ヨガ	親子でカラダの触れ合いを通じてココロのコミュニケーションを取り、子供のカラダ作りをサポート！
15分ヨガ	初心者の方でも安心して参加できる15分間のレッスンです