

# 2022年10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 朝ヨガ Sayoko		9:15~10:00 流動ヨガ (フローヨガ) KAZU	9:15~10:00 朝ヨガ Kimi		
						9:30~10:30 骨盤ヨガ	9:30~10:30 美整ヨガ
10:00	10:00~11:00 瞑想ヨガ Ai		10:00~10:15 15分ヨガ Mie			NAMIKA	IGI AYAKA
		10:30~11:30 姿勢ヨガ Kimi	10:20~11:00 体力ヨガ Mie	10:30~11:30 美整ヨガ 上原麻衣子	10:30~11:30 回復ヨガ Sayoko		
11:00						11:00~12:00 体幹ヨガ 御囲 (おかこい)	11:00~11:15 15分ヨガ Mihoko
	11:30~12:30 動整ヨガ Kimi		11:30~12:30 基本ヨガ HIROMI				11:20~12:00 基本ヨガ Mihoko
12:00					12:00~13:00 改善ヨガ mona		
13:00		13:00~13:15 15分ヨガ 久保梓	13:00~13:30 足腰TAISO IGI AYAKA	13:00~14:00 体幹ヨガ Kimi			
		13:20~14:00 骨盤ヨガ 久保梓					13:30~14:30 骨盤ヨガ Mihoko
14:00	14:00~15:00 改善ヨガ Sana						
15:00				15:00~16:00 軟整ヨガ IGI AYAKA			
18:00							
19:00	19:00~20:00 美整ヨガ 御囲 (おかこい)		19:00~20:00 姿勢ヨガ 御囲 (おかこい)		19:00~19:15 15分ヨガ Michiyo		
		19:30~20:30 瞑想ヨガ IGI AYAKA		19:30~20:30 骨盤ヨガ Mihoko	19:20~20:00 流動ヨガ (フローヨガ) Michiyo		
20:00						20:00~21:00 基本ヨガ Miyu	
	20:30~21:30 体力ヨガ Michiyo		20:30~21:30 流動ヨガ (フローヨガ) HIROMI		20:30~21:30 回復ヨガ 御囲 (おかこい)		
21:00							

※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。

レッスン名	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
姿整ヨガ	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ます
動整ヨガ	立位での動きを中心に体幹を整えます アクティブにカラダを動かしたい方におすすめです！
軟整ヨガ	血流を促進し疲労回復を図り、しなやかにカラダを整えます ストレッチでカラダを柔らかくしたい方におすすめです！
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 (フローヨガ)	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！
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
足腰TAISO	日常では刺激しにくい筋肉にアプローチをして、足腰のバランスを整えます