

## タイムスケジュール 2017年8月～

		月	火	水	木	金	土
朝	3 F	10:00-12:00 <b>ノーマルクラス</b> 江口	10:00-12:00 <b>ノーマルクラス</b> 須合	10:00-11:30 <b>メディカルクラス</b> 工藤	10:00-12:00 <b>ノーマルクラス</b> 太田	10:00-12:00 <b>ノーマルクラス</b> 江口	10:30-12:00 <b>ソフトクラス</b> 源
	8 F	10:30-12:00 <b>ソフトクラス</b> 須合	10:30-12:00 <b>ソフトクラス</b> 田中	10:30-12:00 <b>ノーマルクラス</b> 須合		10:30-12:00 <b>ソフトクラス</b> 源	10:30-12:30 <b>アクティブクラス</b> 江口
昼	3 F	13:30-15:00 <b>ソフトクラス</b> 源	13:30-15:00 <b>ノーマルクラス</b> 中里		13:30-15:00 <b>ソフトクラス</b> 須合	13:30-15:00 <b>マタニティクラス</b> 助産師/配野 ほか白石産科助産師 鍼灸師/工藤 ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ/須合	13:00-14:30 <b>ソフトクラス</b> 田中・中里
	8 F			13:30-15:00 <b>ソフトクラス</b> 中里	13:30-15:00 <b>女性の為のアロマ</b> 田中	13:30-15:00 <b>ソフトクラス</b> 源	<b>インストラクター コース</b> 13:00-14:30
夕	3 F			14:00-15:30 <b>産後クラス</b> 江口			<b>インストラクター コース</b> 16:00-17:30
	8 F		16:00-17:30 <b>ソフトクラス</b> 源	16:00-17:30 <b>アロマリラックス</b> 田中		16:00-17:30 <b>ソフトクラス</b> 江口	通常の会費 (・レッスン4 ・フリー ・チケット ・ドロップイン では、インストラクター コースを受講できません。  <b>インストラクターコース</b> 1講座 3,780円
夜	3 F	18:30-20:30 <b>ノーマルクラス</b> 太田	18:30-20:30 <b>ノーマルクラス</b> 江口	18:30-20:30 <b>ノーマルクラス</b> 源	18:30-20:30 <b>ノーマルクラス</b> 須合	19:00-20:30 <b>ソフトクラス</b> 須合	
	8 F	19:00-20:30 <b>ソフトクラス</b> 中里	19:00-20:30 <b>ソフトクラス</b> 中里		19:00-20:30 <b>ソフトクラス</b> 源	【月1回開催】 18:30-19:45 <b>こうのとりのヨガ</b> 工藤	

## クラスのご案内

### ソフトクラス (やさしいクラス)

- ヨガ初心者運動が苦手な方
- 体が固い方
- 体力が心配な方 など

### ノーマルクラス (通常クラス)

- ヨガに慣れてきた方
- 体は固いけど色々なポーズを行ってみたい方 など

### アクティブクラス

- ヨガに慣れている方
- 色々なポーズを行ってレベルUPしたい方
- 体力のある方 など

### こうのとりのヨガクラス

- これから妊娠を考えている方

### マタニティクラス

- 妊娠安定期に入った方

その他お勧めクラス → ソフトクラス、アロマリラックスクラス など

### メディカルクラス

- 故障等があり、動くことが心配な方、体力が心配な方

その他お勧めクラス → アロマリラックスクラス、ソフトクラス など

### 産後クラス (※子連れOK)

- 産後3カ月以降の方

その他お勧めクラス → ソフトクラス、ノーマルクラス、アロマリラックスクラス など

### 女性の為のアロマリラックスクラス (※女性限定)

- アロマの香りを楽しみながらリラックスしたい女性

### アロマリラックスクラス

- アロマの香りを楽しみながらリラックスしたい方