

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 ノーマルクラス 江口	10:00-12:00 ノーマルクラス 須合	10:00-11:30 メディカルクラス 工藤	10:00-12:00 ノーマルクラス 太田	10:00-12:00 ノーマルクラス 江口	10:30-12:00 ソフトクラス 源
	8 F	10:30-12:00 ソフトクラス 須合	10:30-12:00 ソフトクラス 田中	10:30-12:00 ノーマルクラス 須合		10:30-12:00 ソフトクラス 源	10:30-12:30 アクティブクラス 江口
昼	3 F	13:30-15:00 ソフトクラス 源	13:30-15:00 ノーマルクラス 中里		13:30-15:00 ソフトクラス 須合	13:30-15:00 マタニティクラス 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 ソフトクラス 田中・中里
	8 F			13:30-15:00 ソフトクラス 中里	13:30-15:00 女性の為のアロマ 田中	13:30-15:00 ソフトクラス 源	インストラクター コース 13:00-14:30
夕	3 F			14:00-15:30 産後クラス 江口			インストラクター コース 16:00-17:30
	8 F		16:00-17:30 ソフトクラス 源	16:00-17:30 アロマリラククス 田中		16:00-17:30 ソフトクラス 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。 インストラクターコース 1講座 3,780円
夜	3 F	18:30-20:30 ノーマルクラス 太田	18:30-20:30 ノーマルクラス 江口	18:30-20:30 ノーマルクラス 源	18:30-20:30 ノーマルクラス 須合	19:00-20:30 ソフトクラス 須合	
	8 F	19:00-20:30 ソフトクラス 中里	19:00-20:30 ソフトクラス 中里		19:00-20:30 ソフトクラス 源	【月1回開催】 18:30-19:45 こうのとりのヨガ 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、アロマリラククスクラス 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 → アロマリラククスクラス、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、アロマリラククスクラス など

女性の為のアロマリラククスクラス (※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

アロマリラククスクラス

- アロマの香りを楽しみながらリラックスしたい方