

タイムスケジュール 2019年4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 猪狩	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 田中	13:30-15:00 ノーマルクラス 中里	13:30-15:00 産後クラス 江口	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 ｲｽﾄﾗｸﾀｰ/須合	13:00-14:30 ソフトクラス 田中・猪狩・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 猪狩	13:30-15:00 ソフトクラス 猪狩	インストラクター コース 13:00-14:30
夕	3 F						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 アロマリラックス 江口		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。
夜	3 F	19:00-20:30 ソフトクラス 中里	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	インストラクターコース 1講座 3,780円
	8 F		19:00-20:30 ソフトクラス 太田		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