

福岡県 2019年 6月 ヨガレッスンスケジュール																
月		火		水		木		金		土		日				
ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム			
☆フルムーンキャンペーン☆ ●6月の満月は6月17日 キャンペーン期間 6月14日(金)～6月20日(木) の期間は ヨガワークスのグッズが、10%OFF でご購入いただけます♪ ※当日購入商品が対象となります。											8:30 HIROKO アロマヨガ		8:30 YURI 朝ヨガ			
											10:00 HIROKO パワーヨガ		10:00 SHIORI 骨盤調整ヨガ	10:00～14:00 3月生		
												11:15 SHIORI ピラティス		11:15 MAYA アロマヨガ	講師法と表現 宮崎 由里佳	
												12:30 TOMOKO リラクセスヨガ		13:00～17:00 RYT4月生		
												13:45 TOMOKO 骨盤調整ヨガ		RYT4月生 解剖学② 立山 由美		
3		4		5		6		7		8		9				
休校日				10:00 YURI パワーヨガ	10:00～14:00 RYT2月生	10:00 SHIORI リラクセスヨガ	10:00～14:00 4月生 短期 フロクランニング リラクセス① 宮崎 由里佳	10:00 MAIKO ピラティス	11:15 MAIKO デトックスヨガ	12:45 SAORI パワーピキナー	13:30～16:30 マタニティ⑥ 中牟田 洋子	8:30 HIROKO アロマヨガ	8:30 AKI 朝ヨガ			
		10:00 MAYA シェイプアップヨガ		11:15 YURI 骨盤調整ヨガ	アーサナアジャスト④	11:15 SHIORI ピラティス		11:15 MAIKO デトックスヨガ				10:00 HIROKO パワーヨガ	10:00 AKI 骨盤調整ヨガ			
		11:15 MAYA アロマヨガ		14:30 YUKIKA リストラティブ(75分)	立山 由美	14:30 YURI パワーヨガ			18:45 MAYA アロマヨガ				11:15 AKI ピラティス	11:15 MAYA アロマヨガ		
		18:45 YURI シェイプアップヨガ		18:45 YURI ピラティス	14:00～18:00 2月生 短期 オーティション対策 宮崎 由里佳	18:45 RISA KO ハダヨガ			20:00 MAYA アロマヨガ				12:30 TOMOKO リラクセスヨガ	13:45 TOMOKO 骨盤調整ヨガ	13:00～17:00 RYT4月生 解剖学③ 立山 由美	
		20:00 YURI 小顔フェイシャルヨガ		20:00 MAYA リラクセスヨガ		20:00 RISA KO アロマヨガ			20:00 YUKIKA リストラティブヨガ							
10		11		12		13		14		15		16				
10:00 YO-KO 骨盤調整ヨガ		10:00 MAYA シェイプアップヨガ	10:00～12:00 歩容方講座 久保田修史	10:00～14:00 2月生 短期 IRマインド 宮崎 由里佳	10:00～14:00 RYT2月生 アーサナアジャスト⑤	10:00 SHIORI リラクセスヨガ	10:00～14:00 4月生 短期 フロクランニング リラクセス① 宮崎 由里佳	10:00 MAIKO ピラティス	11:15 MAIKO デトックスヨガ	12:45 SAORI パワーピキナー	13:30～16:30 マタニティ⑥ 中牟田 洋子	8:30 HIROKO アロマヨガ	8:30 YURI 朝ヨガ			
11:15～12:45 YO-KO アシュタンガヨガ 90分		11:15 MAYA アロマヨガ		18:45 MAYA アロマヨガ		11:15 SHIORI ピラティス		11:15 MAIKO デトックスヨガ				10:00 HIROKO パワーヨガ	10:00 SHIORI 骨盤調整ヨガ	10:00～12:00 セルフリフレクシバセナー 松尾未采		
18:45 YUUNA 骨盤調整ヨガ		14:30 YUKIKA リストラティブ(75分)		20:00 MAYA リラクセスヨガ		14:30 YURI パワーヨガ		18:45 YUKIKA アシュタンガヨガ 60分				11:15 SHIORI ピラティス	11:15 MAYA アロマヨガ			
20:00 YUUNA ウィンヤサフロー		18:45 AKI ピラティス		20:00 AKI リストラティブヨガ		18:45 RISA KO ハダヨガ		20:00 YUKIKA 朝ヨガ				12:30 TOMOKO リラクセスヨガ	13:45 TOMOKO 骨盤調整ヨガ	13:00～17:00 RYT4月生 解剖学④ 立山 由美		
17		18		19		20		21		22		23				
10:00 YO-KO 骨盤調整ヨガ		10:00 MAYA シェイプアップヨガ	10:00～13:00 シニアヨガ① 藤井 彩生	10:00 YURI パワーヨガ	10:00～14:00 RYT2月生 アーサナアジャスト⑥	10:00 AKI リラクセスヨガ	10:00～14:00 4月生 短期 フロクランニング リラクセス① 宮崎 由里佳	10:00 MAIKO ピラティス	11:15 MAIKO デトックスヨガ	12:45 SAORI パワーピキナー	13:30～16:30 マタニティ⑦ 中牟田 洋子	8:30 HIROKO アロマヨガ	8:30 YURI 朝ヨガ			
11:15～12:45 YO-KO アシュタンガヨガ 90分		11:15 MAYA アロマヨガ		11:15 YURI 骨盤調整ヨガ		11:15 AKI ピラティス		11:15 MAIKO デトックスヨガ				10:00 HIROKO パワーヨガ	10:00 SHIORI 骨盤調整ヨガ	10:00～14:00 3月生		
18:45 YUUNA 骨盤調整ヨガ		14:30 YUKIKA リストラティブ(75分)		18:45 MAYA アロマヨガ		14:30 YURI パワーヨガ		18:45 YUKIKA アシュタンガヨガ 60分				11:15 AKI ピラティス	11:15 SHIORI リラクセスヨガ	11:15 SHIORI リラクセスヨガ		
20:00 YUUNA ウィンヤサフロー		18:45 YURI シェイプアップヨガ		20:00 MAYA リラクセスヨガ		18:45 RISA KO ハダヨガ		20:00 YUKIKA 朝ヨガ				12:30 TOMOKO リラクセスヨガ	12:30 TOMOKO パワーヨガ	13:45 TOMOKO リラクセスヨガ		
24		25		26		27		28		29		30				
10:00 YO-KO 骨盤調整ヨガ		10:00 YURI シェイプアップヨガ	10:00～13:00 シニアヨガ② 藤井 彩生	10:00 YURI パワーヨガ	10:00～14:00 RYT2月生 アーサナアジャスト⑦	10:00 AKI リラクセスヨガ	10:00～14:00 4月生 短期 フロクランニング リラクセス① 宮崎 由里佳	10:00 MAIKO ピラティス	11:15 MAIKO デトックスヨガ	12:45 SAORI パワーピキナー	13:30～16:30 マタニティ⑧ 中牟田 洋子	8:30 HIROKO アロマヨガ	8:30 YURI 朝ヨガ			
11:15～12:45 YO-KO アシュタンガヨガ 90分		11:15 YURI リラクセスヨガ		11:15 YURI 骨盤調整ヨガ		11:15 AKI ピラティス		11:15 MAIKO デトックスヨガ				10:00 HIROKO パワーヨガ	10:00 SHIORI 骨盤調整ヨガ	11:00～13:00 ヨガセミナー 竹之井ユキカ		
18:45 YUUNA 骨盤調整ヨガ		14:30 YUKIKA リストラティブ(75分)		18:45 YURI 骨盤調整ヨガ		14:30 YURI パワーヨガ		18:45 YUKIKA アシュタンガヨガ 60分				11:15 AKI ピラティス	11:15 MAYA アロマヨガ			
20:00 YUUNA ウィンヤサフロー		18:45 AKI ピラティス		20:00 YURI リラクセスヨガ		18:45 RISA KO ハダヨガ		20:00 YUKIKA 朝ヨガ				12:30 TOMOKO リラクセスヨガ	13:45 TOMOKO 骨盤調整ヨガ	13:00～17:00 RYT4月生 アーサナアジャスト① 立山 由美		
通常レッスンスケジュールまたは受講表で参加可能		初心者おススメレッスンスケジュールまたは受講表で参加可能		有料イベントレッスンスケジュール、マンズリー会員+一般2,500円		IR養成コース2級ヨガ講義受講申込者のみ参加可能		RYT-1級・専科コース講義受講申込者のみ参加可能		IHTA協会ワークショップ IHTAのHPよりお申込み						

レッスン内容

リラックスヨガ ★	【初心者おすすめ】 寝姿勢や座り姿勢がメインのリラクゼーションヨガです。 ひとつひとつポーズを味わいたい方におすすめです。
パワーヨガ ★★★	太陽礼拝を中心とした立位のポーズがメインのヨガ。呼吸に合わせて動くこととポーズをキープすることを交互に行い、集中力を高めます。 汗をかくてスッキリしたい方におすすめです。
パワーヨガ・ピギナー ★★	太陽礼拝など比較的強度の高いアーサナを中心に、分かりやすく丁寧に指導していきます。 「パワーヨガ」に比べテンポがゆっくりなため、じっくりとアーサナを味わえるレッスンです。（初心者OK）
骨盤調整ヨガ ★★	【初心者おすすめ】 骨盤を正しい位置へと導き左右バランスや姿勢を整えていきます。姿勢を整えカラダの機能改善を目指しましょう。
ハタヨガ ★★	座位のポーズと立位のポーズがまんべんなく入ったレッスン。 少しカラダを動かしたい人に丁度良いレッスン
アロマヨガ ★	【初心者おすすめ】 100%天然植物精油の香りに包まれながら心と身体のバランスをおだやかに整えていきます。
小顔フェイシャルヨガ ★★	表情筋エクササイズ、小顔調整法、骨格調整法を行いながらポーズを取り、ステキな表情にしてくれるヨガ。パソコンを見る時間が長い方や、美容が気になる方はコチラ。
ブラーナ（呼吸法） ★	呼吸法やエネルギーのコントロールについて学びます。 瞑想を深めたい方、ヨガをさらに深めたい方におすすめです。
ヴィンヤサフローヨガ ★★	呼吸に合わせて流れる（Flow）ようにポーズをとっていきます。 呼吸に合わせて動きながら精神も集中していきます。
骨盤調整ピラティス ★★	体のコア（中心）である体幹部を鍛えるポーズをとることで、体の軸がしっかりして姿勢が良くなり、また引き締め効果もあるレッスンプログラム

メディテーション ★	メディテーションとは瞑想のこと。普段忙しく働いているアタマやココロのリセットがしたい方にお勧めです。身体をほぐし、その後瞑想を行います。
アシュタンガヨガ・ピギナー ★★★	汗をかきたい方、集中したい方、体をしっかりと動かしたい方にお勧めです。決まった流れで練習を重ねていく事で、その時々自分と向き合うヨガ。
陰ヨガ ★	各ポーズを長く維持することで、心身共に深いリラクセスをもたらす静的ヨガです。筋肉を和らげ、柔軟性を高めていきます。
太陽礼拝 ★★	通常のレッスンとは異なり、太陽礼拝の練習に特化したクラス。 アーサナの体の使い方や呼吸の仕方を詳しく指導します。
立位・座位・ 逆転系アーサナ アーサナ講解★	通常のレッスンとは異なり、アーサナ講解を行います。それぞれのアーサナを紹介。できるようにしていく、またそのヒントを得るレッスンです。
リストラティブ・ヨガ ★	【初心者おすすめ】 フロップ（道具）を使って体と心をほぐしていきます。道具や重力に身を任せて心身共に開放していきます。寝姿勢が中心。普段働きたい生活をしている方へおすすめ。
デトックスヨガ ★★	内臓を刺激するアーサナや呼吸によって、内臓を活性化し、内側からデトックスしていきます。
シェイプアップヨガ ★★★	座位から立位のポーズまで様々なヨガのポーズで身体をシェイプアップしてゆきます。汗を流してリフレッシュしながらスタイルアップしてゆきたい方必見です。
卒業生レッスン ★～★★★	YMO卒業生が担当する1Hのレッスン。 経験の場、実践力の向上のためインターンとしてボランティアで担当していただきます。通常レッスン同様にご予約いただけます。 是非、ご参加ください。

【星の見える方】
★
★★
★★★
★★★★
★★★★★

動きの強度・難度・汗の量のレベル。
星の数が多くても、初心者の方も参加可能です。



【マタニティの方へお願い】

マタニティであることをお知らせください。
ヨガレッスンへの参加は、下記内容をご確認ください。

<参加者対象>

- ★安定期（16週以降～36週まで）
- ★医師・助産師およびご家族の承諾がある方
- ★体調をご自身で管理できる方
- ※オレンジ色のレッスンには、ご参加いただけません。
- ※参加可能なレッスンは、マタニティマークが記載されているインストラクターのレッスンのみとなります。
- ※また、マタニティマークに「リラックスのみ」と表記がある場合はリラックスヨガ以外のレッスンにはご参加いただけません。
- ※上記以外で参加を希望する場合は、必ず事前にご相談ください。