

福岡校 2019年 7月 ヨガレッスンスケジュール

2019/6/1更新

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
10:00~11:30 YOG-KO アシュタンガヨガ 90分		10:00 MAYA 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	10:00 SHIORI リラクセスヨガ	10:00~14:00 4月生 短期	10:00 MAIKO ピラティス	10:00~14:00 ピラティス①	8:30 HIROKO アロマヨガ		8:30 YURI 観ヨガ	
11:45 YOG-KO 骨盤調整ヨガ		11:15 MAYA アロマヨガ		11:15 YURI 骨盤調整ヨガ	アーサナアジャスト② 藤井 彩生	11:15 SHIORI ピラティス	4月生 短期 宮崎 由里佳	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 7月8日
13:00 SAORI パワーヨガ		14:30 YUKIKA リストラティブ(75分)		14:30 YURI リラクセスヨガ		14:30 YURI パワーヨガ		14:30 AKI ピラティス	藤井 彩生	11:15 YURI 小顔フェイシャル	13:30~16:00 アーユルヴェーダセミナー 古賀 比呂子	11:15 MAYA アロマヨガ	15:00~19:00 7月8日
18:45 YUUNA 骨盤調整ヨガ		18:45 AKI ピラティス		18:45 MAYA アロマヨガ		18:45 RISA KO ハダヨガ		18:45 YUKIKA アシュタンガヨガ 60分		12:30 TOMOKO リラクセスヨガ		13:00~17:00 RYT4月生	15:00~19:00 7月8日
20:00 YUUNA ウィンヤサフロー		20:00 AKI リストラティブヨガ		20:00 MAYA リラクセスヨガ		20:00 RISA KO アロマヨガ		20:00 YUKIKA 観ヨガ		13:45 TOMOKO 骨盤調整ヨガ		アジャスト② 立山 由美	15:00~19:00 7月8日
休校日													
10:00~11:30 YOG-KO アシュタンガヨガ 90分		10:00 MAYA シェイプアップヨガ	10:00~13:00 シニアヨガ④ 藤井 彩生	10:00 YURI パワーヨガ	10:00~14:00 6月生	10:00 SHIORI リラクセスヨガ	10:00~14:00 4月生 短期	10:00 MAIKO ピラティス	10:00~14:00 ピラティス②	8:30 HIROKO アロマヨガ		8:30 YURI 観ヨガ	
11:45 YOG-KO 骨盤調整ヨガ		11:15 MAYA アロマヨガ		11:15 YURI 骨盤調整ヨガ	生理学 宮崎 由里佳	11:15 SHIORI ピラティス	4月生 短期 試験対策	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
13:00 SAORI パワーヨガ		14:30 YUKIKA リストラティブ(75分)		14:30 YURI リラクセスヨガ	藤井 彩生	14:30 YURI パワーヨガ	宮崎 由里佳	13:00~17:00 RYT7月生	藤井 彩生	11:15 YURI 小顔フェイシャル		11:15 MAYA アロマヨガ	10:00~14:00 3月生
18:45 YUUNA 骨盤調整ヨガ		18:45 AKI ピラティス		18:45 MAYA アロマヨガ		18:45 RISA KO ハダヨガ		18:45 YUKIKA アシュタンガヨガ 60分		12:30 TOMOKO リラクセスヨガ		12:30 MAYA シェイプアップヨガ	15:00~19:00 7月8日
20:00 YUUNA ウィンヤサフロー		20:00 AKI リストラティブヨガ		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		13:45 TOMOKO 骨盤調整ヨガ		アジャスト② 立山 由美	15:00~19:00 7月8日
10:00~11:30 YOG-KO アシュタンガヨガ 90分		10:00 MAYA 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	10:00 SHIORI リラクセスヨガ	10:00~14:00 4月生 短期	10:00 MAIKO ピラティス	10:00~14:00 ピラティス③	8:30 HIROKO アロマヨガ		8:30 YURI 観ヨガ	
11:45 YOG-KO 骨盤調整ヨガ		11:15 MAYA アロマヨガ		11:15 YURI 骨盤調整ヨガ	アーサナアジャスト② 藤井 彩生	11:15 SHIORI ピラティス	4月生 短期 実技試験	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 7月8日
13:00 SAORI パワーヨガ		14:30 YUKIKA リストラティブ(75分)		14:30 YURI リラクセスヨガ		14:30 YURI パワーヨガ	宮崎 由里佳	13:00~17:00 RYT7月生	藤井 彩生	11:15 YURI 小顔フェイシャル		11:15 MAYA アロマヨガ	10:00~14:00 7月8日
18:45 YUUNA 骨盤調整ヨガ		18:45 AKI ピラティス		18:45 MAYA アロマヨガ		18:45 RISA KO ハダヨガ		18:45 YUKIKA アシュタンガヨガ 60分		12:30 TOMOKO リラクセスヨガ		13:00~17:00 RYT4月生	15:00~19:00 7月8日
20:00 YUUNA ウィンヤサフロー		20:00 AKI リストラティブヨガ		20:00 MAYA リラクセスヨガ		20:00 RISA KO アロマヨガ		20:00 YUKIKA 観ヨガ		13:45 TOMOKO 骨盤調整ヨガ		アジャスト② 立山 由美	15:00~19:00 7月8日
10:00~11:30 YOG-KO アシュタンガヨガ 90分	10:00~14:00 7月生 短期	10:00 MAYA 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 6月生	10:00 SHIORI リラクセスヨガ	10:00~14:00 4月生 短期	10:00 MAIKO ピラティス	10:00~14:00 ピラティス④	8:30 HIROKO アロマヨガ		8:30 YURI 観ヨガ	
11:45 YOG-KO 骨盤調整ヨガ	解剖学 宮崎 由里佳	11:15 MAYA アロマヨガ		11:15 YURI 骨盤調整ヨガ	生理学 宮崎 由里佳	11:15 SHIORI ピラティス	4月生 短期	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
13:00 SAORI パワーヨガ		14:30 YUKIKA リストラティブ(75分)		14:30 YURI リラクセスヨガ	藤井 彩生	14:30 YURI パワーヨガ	宮崎 由里佳	13:00~17:00 RYT7月生	藤井 彩生	11:15 YURI 小顔フェイシャル		11:15 MAYA アロマヨガ	10:00~14:00 3月生
18:45 YUUNA 骨盤調整ヨガ		18:45 AKI ピラティス		18:45 MAYA アロマヨガ		18:45 RISA KO ハダヨガ		18:45 YUKIKA アシュタンガヨガ 60分		12:30 TOMOKO リラクセスヨガ		13:00~17:00 RYT4月生	15:00~19:00 7月8日
20:00 YUUNA ウィンヤサフロー		20:00 AKI リストラティブヨガ		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		13:45 TOMOKO 骨盤調整ヨガ		アジャスト④ 立山 由美	15:00~19:00 7月8日
10:00~11:30 YOG-KO アシュタンガヨガ 90分	10:00~14:00 7月生 短期	10:00 MAYA 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	10:00 SHIORI リラクセスヨガ	10:00~14:00 4月生 短期	10:00 MAIKO ピラティス	10:00~14:00 ピラティス⑤	8:30 HIROKO アロマヨガ		8:30 YURI 観ヨガ	
11:45 YOG-KO 骨盤調整ヨガ	解剖学 宮崎 由里佳	11:15 MAYA アロマヨガ		11:15 YURI 骨盤調整ヨガ	アーサナアジャスト② 藤井 彩生	11:15 SHIORI ピラティス	4月生 短期	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
13:00 SAORI パワーヨガ		14:30 YUKIKA リストラティブ(75分)		14:30 YURI リラクセスヨガ	藤井 彩生	14:30 YURI パワーヨガ	宮崎 由里佳	13:00~17:00 RYT7月生	藤井 彩生	11:15 YURI 小顔フェイシャル		11:15 MAYA アロマヨガ	10:00~14:00 3月生
18:45 YUUNA 骨盤調整ヨガ		18:45 AKI ピラティス		18:45 MAYA アロマヨガ		18:45 RISA KO ハダヨガ		18:45 YUKIKA アシュタンガヨガ 60分		12:30 TOMOKO リラクセスヨガ		13:00~17:00 RYT4月生	15:00~19:00 7月8日
20:00 YUUNA ウィンヤサフロー		20:00 AKI リストラティブヨガ		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		13:45 TOMOKO 骨盤調整ヨガ		アジャスト④ 立山 由美	15:00~19:00 7月8日

通常レッスンマンスリーまたは受講表で参加可能 初心者おススメレッスンマンスリーまたは受講表で参加可能 有料イベントレッスン受講表、マンスリー会員一般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

☆フルムーンキャンペーン☆  
●7月の満月は7月17日  
キャンペーン期間  
7月14日(日)~20日(土)の間は  
ヨガワークスのグッズが  
10%OFFでご購入できます♪  
※当日購入商品が対象となります。

レッスン内容

リラクソヨガ ★	【初心者おすすめ】 寝姿勢や座りポーズ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。 汗をかいてスッキリしたい方におすすめです。
パワーヨガ・ピキナー ★★	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。
プラーナ（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 ・ピキナー ★★★	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ソをもたらし静的ヨガです。筋肉を伸ばし、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 アーサナ腕解★★	通常のレッスンとは異なり、アーサナ腕解を行います。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】 プロップ（道具）を使って体と心をほどいていきます。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。普段忙しかった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 ★~★★★	YMC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。



AKI



YURI



HIROKO



YO-KO



YUMI



YUKIKA



RISAKO



MAIKO



SAORI



MAYA



YUUNA



TOMOKO



SHIORI

【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「リラクソのみ」と表記がある場合は

リラクソ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。