


福岡校 2023年1月 ヨガレッスンスケジュール 2022/12/9 更新

|       | 月                          |                       | 火                        |                       | 水     |        | 木     |        | 金     |        | 土     |        | 日     |   |
|-------|----------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|---|
|       | 30                         |                       | 31                       |                       |       |        |       |        |       |        |       |        | 1     |   |
| 7:00  | 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  |
| 8:00  |                            |                       |                          |                       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |   |
| 9:00  |                            |                       |                          |                       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |   |
| 10:00 | 10:00 中牟田 洋子<br>アシュタンガ 90分 | 10:00~14:00<br>2級10月生 | 10:00 福永 麻世<br>パワーヨガ     | 10:00~14:00<br>1級11月生 |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  <p>お正月休み<br/>(12/29~1/3)</p> |
| 11:00 | 11:45 中牟田 洋子<br>骨盤調整ヨガ     | パワーブレ<br>①            | 11:15 福永 麻世<br>リラクセスヨガ   | 解剖学基礎 ⑤               |       |        |       |        |       |        |       |        |       |   |
| 12:00 |                            | 片野 しおり                |                          | 内林 美穂                 |       |        |       |        |       |        |       |        |       |   |
| 13:00 |                            |                       |                          |                       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |   |
| 14:00 | 14:30 片野しおり<br>ピラティス       |                       | 14:30 小川 宇美<br>パワーピキナーヨガ |                       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |   |
| 15:00 |                            |                       |                          |                       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |   |
| 16:00 |                            |                       |                          |                       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |   |
| 17:00 |                            |                       |                          |                       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |   |
| 18:00 | 18:45 片野 しおり<br>デトックスヨガ    |                       | 18:45 清尾 空<br>パワーヨガ      |                       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |   |
| 19:00 |                            |                       | 20:00 清尾 空<br>リラクセスヨガ    |                       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |   |
| 20:00 |                            |                       |                          |                       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |   |

|       | 2     |        | 3     |        | 4                        |        | 5                      |        | 6                          |        | 7                      |        | 8                      |                |
|-------|-------|--------|-------|--------|--------------------------|--------|------------------------|--------|----------------------------|--------|------------------------|--------|------------------------|----------------|
|       | 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         |
| 7:00  |       |        |       |        |                          |        |                        |        |                            |        |                        |        |                        |                |
| 8:00  |       |        |       |        |                          |        |                        |        |                            |        |                        |        |                        |                |
| 9:00  |       |        |       |        |                          |        |                        |        |                            |        |                        |        |                        |                |
| 10:00 |       |        |       |        | 10:00 宮崎 由里佳<br>ワインヤサフロー |        | 10:00 坂井 沙梨<br>リラクセスヨガ |        | 8:30 古賀 比呂子<br>アロマヨガ       |        | 8:30 宮崎 由里佳<br>朝ヨガ     |        | 8:30 宮崎 由里佳<br>朝ヨガ     |                |
| 11:00 |       |        |       |        | 11:15 宮崎 由里佳<br>骨盤調整ヨガ   |        | 11:15 坂井 沙梨<br>ピラティス   |        | 10:00 古賀 比呂子<br>パワーヨガ      |        | 10:00 丸山 美紀<br>リラクセスヨガ |        | 10:00~14:00<br>2級8月生   |                |
| 12:00 |       |        |       |        |                          |        |                        |        |                            |        | 11:15 坂井 沙梨<br>ピラティス   |        | 11:15 菊池 麻弥<br>デトックスヨガ | リラクセスロープレ<br>③ |
| 13:00 |       |        |       |        |                          |        |                        |        |                            |        |                        |        | 12:30 菊池 麻弥<br>アロマヨガ   | 宮崎 由里佳         |
| 14:00 |       |        |       |        |                          |        |                        |        |                            |        |                        |        |                        |                |
| 15:00 |       |        |       |        |                          |        |                        |        |                            |        |                        |        |                        |                |
| 16:00 |       |        |       |        |                          |        |                        |        |                            |        |                        |        |                        |                |
| 17:00 |       |        |       |        |                          |        |                        |        |                            |        |                        |        |                        |                |
| 18:00 |       |        |       |        |                          |        | 18:45 横田 菜<br>パワーヨガ    |        | 18:45 竹之井ゆきか<br>アシュタンガ 60分 |        |                        |        |                        |                |
| 19:00 |       |        |       |        |                          |        | 20:00 横田 菜<br>アロマヨガ    |        | 20:00 竹之井ゆきか<br>アロマヨガ      |        |                        |        |                        |                |
| 20:00 |       |        |       |        |                          |        |                        |        |                            |        |                        |        |                        |                |

|       | 9                          |                       | 10                       |                       | 11                      |        | 12                     |               | 13                         |        | 14                     |        | 15                     |                      |
|-------|----------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|-------------------------|--------|------------------------|---------------|----------------------------|--------|------------------------|--------|------------------------|----------------------|
|       | 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               |
| 7:00  |                            |                       |                          |                       |                         |        |                        |               |                            |        |                        |        |                        |                      |
| 8:00  |                            |                       |                          |                       |                         |        |                        |               |                            |        |                        |        |                        |                      |
| 9:00  |                            |                       |                          |                       |                         |        |                        |               |                            |        |                        |        |                        |                      |
| 10:00 | 10:00 中牟田 洋子<br>アシュタンガ 90分 | 10:00~14:00<br>2級10月生 | 10:00 福永 麻世<br>パワーヨガ     | 10:00~14:00<br>1級11月生 | 10:00 内田 侑部<br>ワインヤサフロー |        | 10:00 坂井 沙梨<br>リラクセスヨガ | 10:00~14:00   | 10:00 宮崎 由里佳<br>パワーヨガ      |        | 8:30 片野しおり<br>朝ヨガ      |        | 8:30 宮崎 由里佳<br>朝ヨガ     |                      |
| 11:00 | 11:45 中牟田 洋子<br>骨盤調整ヨガ     | IRマインド                | 11:15 福永 麻世<br>リラクセスヨガ   | 解剖学基礎 ②               | 11:15 内田 侑部<br>骨盤調整ヨガ   |        | 11:15 坂井 沙梨<br>ピラティス   | シニアヨガ<br>ベシック | 11:15 宮崎 由里佳<br>リラクセスヨガ    |        | 10:00 片野しおり<br>パワーヨガ   |        | 10:00 丸山 美紀<br>リラクセスヨガ | 10:00~14:00<br>2級8月生 |
| 12:00 |                            | 片野 しおり                |                          | 内林 美穂                 |                         |        |                        | 宮崎 由里佳        |                            |        | 11:15 坂井 沙梨<br>ピラティス   |        | 11:15 菊池 麻弥<br>デトックスヨガ | グループブレスン             |
| 13:00 |                            |                       |                          |                       |                         |        |                        |               |                            |        | 金科目筆記試験<br>12:30~13:30 |        | 12:30 菊池 麻弥<br>アロマヨガ   | 宮崎 由里佳               |
| 14:00 | 14:30 片野しおり<br>パワーヨガ       |                       | 14:30 小川 宇美<br>パワーピキナーヨガ |                       |                         |        |                        |               |                            |        |                        |        |                        |                      |
| 15:00 |                            |                       |                          |                       |                         |        |                        |               |                            |        |                        |        |                        |                      |
| 16:00 |                            |                       |                          |                       |                         |        |                        |               |                            |        |                        |        |                        |                      |
| 17:00 |                            |                       |                          |                       |                         |        |                        |               |                            |        |                        |        |                        |                      |
| 18:00 |                            |                       | 18:45 清尾 空<br>パワーヨガ      |                       | 18:45 菊池 麻弥<br>ハタヨガ     |        | 18:45 横田 菜<br>パワーヨガ    |               | 18:45 竹之井ゆきか<br>アシュタンガ 60分 |        |                        |        |                        |                      |
| 19:00 |                            |                       | 20:00 清尾 空<br>リラクセスヨガ    |                       | 20:00 菊池 麻弥<br>アロマヨガ    |        | 20:00 横田 菜<br>アロマヨガ    |               | 20:00 竹之井ゆきか<br>リストライフヨガ   |        |                        |        |                        |                      |
| 20:00 |                            |                       |                          |                       |                         |        |                        |               |                            |        |                        |        |                        |                      |

|       | 16                         |                       | 17                       |                       | 18                      |        | 19                     |               | 20                         |        | 21                    |        | 22                     |                      |
|-------|----------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|-------------------------|--------|------------------------|---------------|----------------------------|--------|-----------------------|--------|------------------------|----------------------|
|       | 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               |
| 7:00  |                            |                       |                          |                       |                         |        |                        |               |                            |        |                       |        |                        |                      |
| 8:00  |                            |                       |                          |                       |                         |        |                        |               |                            |        |                       |        |                        |                      |
| 9:00  |                            |                       |                          |                       |                         |        |                        |               |                            |        |                       |        |                        |                      |
| 10:00 | 10:00 中牟田 洋子<br>アシュタンガ 90分 | 10:00~14:00<br>2級10月生 | 10:00 福永 麻世<br>パワーヨガ     | 10:00~14:00<br>1級11月生 | 10:00 内田 侑部<br>ワインヤサフロー |        | 10:00 坂井 沙梨<br>リラクセスヨガ | 10:00~14:00   | 10:00 宮崎 由里佳<br>パワーヨガ      |        | 8:30 古賀 比呂子<br>アロマヨガ  |        | 8:30 宮崎 由里佳<br>朝ヨガ     |                      |
| 11:00 | 11:45 中牟田 洋子<br>骨盤調整ヨガ     | 誘導方法と表現               | 11:15 福永 麻世<br>リラクセスヨガ   | 解剖学基礎 ③               | 11:15 内田 侑部<br>骨盤調整ヨガ   |        | 11:15 坂井 沙梨<br>ピラティス   | シニアヨガ<br>ベシック | 11:15 宮崎 由里佳<br>リラクセスヨガ    |        | 10:00 古賀 比呂子<br>パワーヨガ |        | 10:00 丸山 美紀<br>リラクセスヨガ | 10:00~14:00<br>2級8月生 |
| 12:00 |                            | 片野 しおり                |                          | 内林 美穂                 |                         |        |                        | 宮崎 由里佳        |                            |        | 11:15 坂井 沙梨<br>ピラティス  |        | 11:15 菊池 麻弥<br>デトックスヨガ | 実技試験                 |
| 13:00 |                            |                       |                          |                       |                         |        |                        |               |                            |        |                       |        | 12:30 菊池 麻弥<br>アロマヨガ   | 宮崎 由里佳               |
| 14:00 | 14:30 片野しおり<br>ピラティス       |                       | 14:30 小川 宇美<br>パワーピキナーヨガ |                       |                         |        |                        |               |                            |        |                       |        |                        |                      |
| 15:00 |                            |                       |                          |                       |                         |        |                        |               |                            |        |                       |        |                        |                      |
| 16:00 |                            |                       |                          |                       |                         |        |                        |               |                            |        |                       |        |                        |                      |
| 17:00 |                            |                       |                          |                       |                         |        |                        |               |                            |        |                       |        |                        |                      |
| 18:00 | 18:45 片野 しおり<br>デトックスヨガ    |                       | 18:45 清尾 空<br>パワーヨガ      |                       | 18:45 菊池 麻弥<br>ハタヨガ     |        | 18:45 横田 菜<br>パワーヨガ    |               | 18:45 竹之井ゆきか<br>アシュタンガ 60分 |        |                       |        |                        |                      |
| 19:00 |                            |                       | 20:00 清尾 空<br>リラクセスヨガ    |                       | 20:00 菊池 麻弥<br>アロマヨガ    |        | 20:00 横田 菜<br>アロマヨガ    |               | 20:00 竹之井ゆきか<br>アロマヨガ      |        |                       |        |                        |                      |
| 20:00 |                            |                       |                          |                       |                         |        |                        |               |                            |        |                       |        |                        |                      |

|       | 23                         |                       | 24                       |                       | 25                      |        | 26                     |        | 27                         |        | 28                   |        | 29                     |                       |
|-------|----------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|-------------------------|--------|------------------------|--------|----------------------------|--------|----------------------|--------|------------------------|-----------------------|
|       | 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                |
| 7:00  |                            |                       |                          |                       |                         |        |                        |        |                            |        |                      |        |                        |                       |
| 8:00  |                            |                       |                          |                       |                         |        |                        |        |                            |        |                      |        |                        |                       |
| 9:00  |                            |                       |                          |                       |                         |        |                        |        |                            |        |                      |        |                        |                       |
| 10:00 | 10:00 中牟田 洋子<br>アシュタンガ 90分 | 10:00~14:00<br>2級10月生 | 10:00 福永 麻世<br>パワーヨガ     | 10:00~14:00<br>1級11月生 | 10:00 内田 侑部<br>ワインヤサフロー |        | 10:00 坂井 沙梨<br>リラクセスヨガ |        | 10:00 宮崎 由里佳<br>パワーヨガ      |        | 8:30 宮崎 由里佳<br>アロマヨガ |        | 8:30 宮崎 由里佳<br>朝ヨガ     |                       |
| 11:00 | 11:45 中牟田 洋子<br>骨盤調整ヨガ     | パワーヨガ<br>プログラミング      | 11:15 福永 麻世<br>リラクセスヨガ   | 解剖学基礎 ④               | 11:15 内田 侑部<br>骨盤調整ヨガ   |        | 11:15 坂井 沙梨<br>ピラティス   |        | 11:15 宮崎 由里佳<br>リラクセスヨガ    |        | 10:00 横田 菜<br>パワーヨガ  |        | 10:00 丸山 美紀<br>リラクセスヨガ | 10:00~14:00<br>1級11月生 |
| 12:00 |                            | 片野 しおり                |                          | 内林 美穂                 |                         |        |                        |        |                            |        | 11:15 坂井 沙梨<br>ピラティス |        | 11:15 菊池 麻弥<br>デトックスヨガ | 哲学①                   |
| 13:00 |                            |                       |                          |                       |                         |        |                        |        |                            |        |                      |        | 12:30 菊池 麻弥<br>アロマヨガ   | 宮崎 由里佳                |
| 14:00 | 14:30 片野しおり<br>パワーヨガ       |                       | 14:30 小川 宇美<br>パワーピキナーヨガ |                       |                         |        |                        |        |                            |        |                      |        |                        |                       |
| 15:00 |                            |                       |                          |                       |                         |        |                        |        |                            |        |                      |        |                        |                       |
| 16:00 |                            |                       |                          |                       |                         |        |                        |        |                            |        |                      |        |                        |                       |
| 17:00 |                            |                       |                          |                       |                         |        |                        |        |                            |        |                      |        |                        |                       |
| 18:00 |                            |                       |                          |                       |                         |        |                        |        |                            |        |                      |        |                        |                       |
| 19:00 | 18:45 片野 しおり<br>デトックスヨガ    |                       | 18:45 清尾 空<br>パワーヨガ      |                       | 18:45 菊池 麻弥<br>ハタヨガ     |        | 18:45 横田 菜<br>パワーヨガ    |        | 18:45 竹之井ゆきか<br>アシュタンガ 60分 |        |                      |        |                        |                       |
| 20:00 |                            |                       | 20:00 清尾 空<br>リラクセスヨガ    |                       | 20:00 菊池 麻弥<br>アロマヨガ    |        | 20:00 横田 菜<br>アロマヨガ    |        | 20:00 竹之井ゆきか<br>リストライフヨガ   |        |                      |        |                        |                       |

運動量の多いレッスン ※おなたでもご参加いただけます 初級者対応レッスン ※おなたでもご参加いただけます オリジナルレッスン ※おなたでもご参加いただけます 有料イベントレッスン 会員・受講生 一様 2,500円 I R 養成コース2級ヨガ編 ※ご契約者のみ参加可 R Y T 1級、専科コース編 ※ご契約者のみ参加可 I H T A 協会ワークショップ ※お申込みはIHTAのHPからとなります

レッスンの紹介

| レッスン名        | 詳細   | レッスン名     | 詳細   |
|--------------|--|-----------|--|
| リラクソロジー      | 運動量の少ないクラスです。座位を中心とした身体をほぐしていきます。疲れが溜まっている方におすすめです。ヨガクラスに慣れていない方にもおすすめです。  | ワインヤサフロー  | 呼吸と動作を連動させ、流れるように進めていくクラスです。一呼吸一動作で動く事で瞑想のように集中力が上がっていきます。   |
| 小顔フェイスリフト    | 表情筋を動かして、顔のむくみ解消、しわやたるみの改善など様々な効果が期待できます。合わせてリンパ節を刺激するアーサナを行う事でより効果を感じることが出来るクラスです。                              | パワービギナー   | 現代人の体型やライフスタイルに合わせて、立位のアーサナや動きを取り入れたクラスです。じっくりとアーサナを味わえるレッスンです。(初心者OK)   |
| 肩こり解消        | 姿勢改善や血行促進に効果のあるアーサナを行い、肩のこりを改善・予防するクラスです。デスクワークが多い方にもおすすめです。   | パワーヨガ     | ビギナーに慣れた方向け。ダイナミックなアーサナや動きを取り入れたクラスです。運動量が多く身体能力の強化と集中力を高めることができます。  |
| リフヨガ         | 足裏の反射区をほぐし内臓や身体全体をアプローチしていきます。合わせてアーサナを行う事で相乗効果が上がり、デトックス効果の高いクラスです。   | シェイプアップヨガ | エクササイズ要素の強いクラスです。筋肉を意識しながら動いていきます。代謝を上げて事で健康的なボディラインへ導きます。   |
| フローヨガ        | 動きを止めず流れるようにアーサナを行います。連続したアーサナを呼吸に合わせて繰り返すことで、自分の内側へと意識を向けやすいクラスです。集中力が高まります。                                    | 太陽礼拝      | 太陽礼拝のアーサナを中心に身体の使い方を教えます。呼吸に合わせて動けるようにポーズのポイントを押さえてお伝えしていきます。ビギナー向け。   |
| 朝ヨガ          | 1日が過ごしやすいように、まだ目覚めていない身体を少しづつほぐしていきます。1日の始まりを有意義に過ごしましょう。  | アシュタンガ    | 伝統的なヨガの流派の一つ。太陽礼拝から始まりアーサナの順番が決まっています。呼吸と動きを連動させながらダイナミックに動いていきます。ビギナー向け。ヨガクラスに慣れてきたころにおすすめです。   |
| アロマヨガ        | 精油の香りにつつまれながら心身のバランスを整えていきます。精油には様々な効果があり、それに合わせたアーサナを組み合わせて行っていきます。   | アシュタンガヨガ  | 伝統的なヨガの流派の一つ。太陽礼拝から始まりアーサナの順番が決まっています。呼吸と動きを連動させながらダイナミックに動いていきます。ビギナークラスに慣れてきたころにおすすめです。60分クラス  |
| デトックス        | むくみがある方におすすめのクラスです。深い呼吸を繰り返すことでデトックス効果も高まります。身体に悪影響をもたらす老廃物の排出を、意識的に行うクラスです。                                     | シヴァンダ     | 伝統的なヨガの流派の一つ。決まったシーケンスで心身のバランスを整えていきます。  |
| 月経           | 月経は太陽礼拝と同様に立位のアーサナがメインです。月のエネルギーとリズムを感じながら体をゆったり動かすことで体が柔らかくなります。  | アドニヤ      | 種類度の高いアーサナにチャレンジします。パワーヨガなどのレッスンに慣れてきた方、体の使い方の動かし方が深まって来た方におすすめ。   |
| 除害           | 中国の「陰陽五行」の思想に基づき、強くなりすぎない「陽」のエネルギーを脚、アーサナを深い呼吸とともにゆったりと保持し「陰」のエネルギーで整えていくクラスです。                                  | バラト       | ニューヨークの「シエダ」によって作られたプログラムであり3つの要素【(レ)エ・ヨガ・フィットネス】を組み合わせられた動きで、体幹を鍛えながら柔軟性の向上も期待できます。   |
| リストラティブ      | リストラティブヨガは、「アロマセラピー」(補助道具)を使ってポーズを行うヨガです。心身を深くリラックスさせ積極的にリラクゼーションを重視します。長い時間をかけてホルタルドし、全身の疲労回復はもちろん、精神の不調も回復します。 | ピラティス     | リハビリを目的に考案されたピラティスは体幹のインナーマッスルを動かして人間が本来持っている身体の機能を正常化し生きるための活力を最大限に引き出します。年齢に関わらず、どんな健康状態の方でも始められるエクササイズです。自分の体をコントロールする良い方を習得するクラスです。※黄色はビギナー向けクラスです。※オレンジは慣れてきた方向けです。 |
| 美脚           | 日々重力的影響を受け、硬くなった下半身を動かして血流の改善、むくみ解消の軽減などにアプローチしていきます。  | ピラティス     | リハビリを目的に考案されたピラティスは体幹のインナーマッスルを動かして人間が本来持っている身体の機能を正常化し生きるための活力を最大限に引き出します。年齢に関わらず、どんな健康状態の方でも始められるエクササイズです。自分の体をコントロールする良い方を習得するクラスです。※黄色はビギナー向けクラスです。※オレンジは慣れてきた方向けです。 |
| ヨガ棒          | ヨガ棒を使ってレッスンを行います。初心者の方も、肩の力が抜けやすくなり、楽にポーズが取れたり、更に正しい位置でポーズが取れたり、体の変化を感じやすくなります。                                  | ハタ        | 陰と陽が混ざりすぎないエネルギーに意識を向けながら、アーサナと呼吸法を行うクラスです。正しい呼吸法を行うことでリラックスと精神を整えていきます。※黄色はビギナー向けクラスです。※オレンジは慣れてきた方向けです。  |
| メディテーション(瞑想) | 静かなポーズを中心に全身の筋力を動かして整えていきます。瞑想や呼吸法を行います。   | ハタ        | 陰と陽が混ざりすぎないエネルギーに意識を向けながら、アーサナと呼吸法を行うクラスです。正しい呼吸法を行うことでリラックスと精神を整えていきます。※黄色はビギナー向けクラスです。※オレンジは慣れてきた方向けです。  |
| プラーナ         | ヨガの最も大切な呼吸法をじっくり行なっていきます。いつもの呼吸が浅く感じる方やストレスが溜まっている方にもおすすめです。呼吸の通りやすいしなやかな体を目指していきましょう。                           | 骨盤調整      | 骨盤周りの筋肉を中心に全身の調整を行うクラスです。骨盤に関わる筋肉の緊張を緩め、鍛えながら筋バランスを整えていきます。※黄色はビギナー向けクラスです。※オレンジは慣れてきた方向けです。   |
| ヨガ哲学         | ヨガの哲学を学んでいくレッスンです。座学が中心となります。マットの外で、ヨガの学びを日常に活かせるようになっていくクラスです。  | 骨盤調整      | 骨盤周りの筋肉を中心に全身の調整を行うクラスです。骨盤に関わる筋肉の緊張を緩め、鍛えながら筋バランスを整えていきます。※黄色はビギナー向けクラスです。※オレンジは慣れてきた方向けです。   |
| アーサナ解説       | アーサナの形を一つ一つ丁寧に説明していきます。ポーズの形に不安がある方にもおすすめです。アーサナのポイントも確認できます。  | オリジナル     | ※各校でオリジナルのレッスンを実施します。予約する際は、【オリジナル】を選択してください。  |
|              |  | イベント      | ※各校でイベントレッスンを実施します。90分：【2,500円】となります。  |

|                    |                    |                     |                      |
|--------------------|--------------------|---------------------|----------------------|
| 通常レッスン・初心者さんにもおススメ | 強度が高めのレッスン 慣れてきた方に | オリジナルレッスン ※上記レッスン以外 | イベントレッスン 90分 ※2,500円 |
|--------------------|--------------------|---------------------|----------------------|

インストラクター紹介

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|   | <p><b>宮崎 由里佳</b><br/>ヨガ講師・ヨガインストラクター</p> <p>レッスン後、口角がちょっとだけ上がるような「誰か愛してる」と、自分自身大切に大切にちょっとだけ優しくできるような「心の余裕」、みなさんの「ヨガが大好き！」な気持ちを聞き取りたいと思っています。</p>  |   | <p><b>片野 しおり</b><br/>ヨガ講師・ヨガインストラクター</p> <p>アパレル会社に長年勤務。充実しつつも今までのまいりかかとの今後の人生を考えた時、趣味で始めたヨガを仕事にしたいと思い決意。私自身で始めたが、日々の積み重ねで徐々に体型が変化してきていたためヨガを始めたことと不安を感じている方々に寄り添いサポートしていきたいです！</p>   |
|  | <p><b>藤井 彩生</b><br/>ヨガ講師・ヨガインストラクター</p> <p>学生時代から積極的に活動し、社会人になってからも肩こり腰痛でストレスを感じていた中、ヨガと出会う。心身から浄化され自分が望んでいたような感覚が忘れられず、日々の生活にyogaは欠かせないものとなる。現在の自分は過去が作り上げた形、今が未来に繋がっていく。地球の声を聞き自然と共に生きていく事をモットーに日々実践や指導に取り組んでいます。</p> |  | <p><b>古賀 比呂子</b><br/>ヨガ講師・ヨガインストラクター</p> <p>産後の体型維持にyogaを始め、体も心も穏やかに整えてくれるyogaに魅了される。アーユルヴェーダも学び続け、ライフアドバイザーも行っている。yogaを身近に感じたい方々やカルチャーを心がけています。</p>  |
|  | <p><b>中牟田 洋子</b><br/>ヨガインストラクター・ヨガ講師</p> <p>出産や育児に出られる前、自分の時期の必要性を感じyogaの道へ。産後状態の自分に気付かせastangayogaに出会う。重度の肩痛症を抱えながらも、日々自分の心と身体に向き合う。実践から得た学びを伝えられたら日々聞けたり。まずは一歩先へ。出来る出来ないではなく、やるかやらないか。可能性は誰にもあるとお伝え出来ればと思います。</p>     |  | <p><b>竹之井 ゆきか</b><br/>ヨガインストラクター・ヨガ講師</p> <p>異なるライフステージに寄り添ったヨガスタイルを模索するなかで出張したリストラティブヨガや陰ヨガに魅了され、リストラティブのあり方呼吸の重要性を探求しながら、自身の指導へ取り入れている。自身のスタンフォークや養成講座の講師を務める一方で、ヨガの輪を広げべく活動している</p>  |
|  | <p><b>内林 美穂</b><br/>ヨガ講師・ヨガインストラクター</p> <p>アシュタンガヨガを始めから十数年たちました。ヨガを始めたのと同時に茶道も始めましたが、ヨガも茶道もここにきてまた基本立ち直すことが多いです。いつも初心と基本を忘れないうようにしたいと思っています。</p>   |  | <p><b>菊池 麻弥</b><br/>ヨガインストラクター</p> <p>幼い頃から芸能界に入り、数々のテレビや舞台で活動し、その後ニューヨークへ移り、7年間の海外生活を、そこでヨガに魅了され、ヨガインストラクターの資格を取得する。現在は海外の色んな国に出向き、世界中の先生のレッスンやワークショップを受けながら様々なものを吸収し、福岡と東京をメインにヨガ、ピラティスインストラクター、そしてパーソナルトレーナーとしてもマルチに活躍中。</p> |
|  | <p><b>内田 侑那</b><br/>ヨガインストラクター</p> <p>大学卒業後、社会人3年目にヨガと出会いました。ヨガを始めてから、日々を感じて心地よさがありました。毎日がより生きていると感じます。身体が健康で心が賑わふ感覚をみなさんとシェアしたいです。</p>   |  | <p><b>坂井 夕梨</b><br/>ヨガインストラクター</p> <p>16年間のクラシックバレエの経験やタレント活動を通して学んだ知識も加えながら、福岡を拠点にヨガ・ピラティスインストラクターとして活動中。中でもボディメイクや姿勢改善をテーマとしたレッスンが大好きです。</p>  |
|  | <p><b>小川 宇美</b><br/>ヨガインストラクター</p> <p>25歳でヨガを始め、今に至ります。スリットとユーモアのバランスを大切にしながら、「一貫性」を持たないアライメントベースのクラスを得意としています。あと骨盤底筋を揺り出すと止まりません。人間でヨガを語る「先生」の前に、ヨガが大好きな「生徒」でありたいと常に思っていますので、皆さんと一緒に楽しくヨガを学ばれたらと思っています。</p>            |  | <p><b>縄田 葵</b><br/>ヨガインストラクター</p> <p>鹿児島出身、ヨガとミュージカルとダンスが大好きです！前職に就いていた時、ヨガに勧められ友人から人間らしく生き方を取り戻しました(笑)ヨガの時間は、誰かを愛するようにならなければいけないことと気づかせてあげてください！</p>   |
|  | <p><b>濱尾 空</b><br/>ヨガインストラクター</p> <p>現役理学療法士として、解剖学・生理学の知識経験から安全第一、そして効果的楽しく、いつでも前向きになれる言葉を大切にしています。ヨガをすることで人の目や行動に変わらなくなり、行動的になった体験からお伝えいたします。</p>   |  | <p><b>福永 麻世</b><br/>ヨガインストラクター</p> <p>出逢いや引越したと大きく環境が変わる中、必死に子育てをしているうちに自律神経の切り替えがうまくいかなくなり、体調を崩しました。最初は自分の時間を作る目的の高にだけ通っていたヨガでしたが、身体を動かす事に集中するうちにいつの間にか身体だけでなく心も癒え、すっかり夢中になりました。ヨガをすることで、みなさんの前向きな変化を感じられるきっかけになると良いと思います。</p> |
|  | <p><b>丸山 美紀</b><br/>ヨガインストラクター</p> <p>数年前に体調を崩し、内科の病院でも「ストレスと疲れが原因です」との診断を受けたことがきっかけで、「体や心の変化には自分で気付くようになりたい」とヨガの勉強を始めました。共に過ごす時間が、ゆとりのある穏やかな毎日を送るきっかけになれば嬉しいです。</p>  |  |   |