

Zoomオンラインレッスンスケジュール (2022.06)

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付			1日	2日	3日	4日	5日
朝			太陽礼拝瞑想 10:00~10:40 TOMOMI 太陽礼拝と瞑想	Flow 10:00~10:40 TOMOMI フローヨガ	定休日		古典ヨガ 9:00~9:30 MIKA クラシカルハタヨーガ
夜				おやすみ瞑想 22:00~22:30 TOMOMI おやすみ瞑想		哲学瞑想 21:00~21:30 MIKA ヨーガスートラと瞑想	リンパ瞑想 21:00~21:30 MIKA リンパヨガと瞑想
日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝	太陽礼拝瞑想 10:00~10:40 TOMOMI 太陽礼拝と瞑想	Flow 10:00~10:40 TOMOMI フローヨガ	太陽礼拝瞑想 10:00~10:40 TOMOMI 太陽礼拝と瞑想	Flow 10:00~10:40 TOMOMI フローヨガ	定休日		古典ヨガ 9:00~9:30 MIKA クラシカルハタヨーガ
夜		哲学瞑想 21:00~21:30 MIKA ヨーガスートラと瞑想		おやすみ瞑想 22:00~22:30 TOMOMI おやすみ瞑想		哲学瞑想 21:00~21:30 MIKA ヨーガスートラと瞑想	リンパ瞑想 21:00~21:30 MIKA リンパヨガと瞑想
日付	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
朝	太陽礼拝瞑想 10:00~10:40 TOMOMI 太陽礼拝と瞑想	Flow 10:00~10:40 TOMOMI フローヨガ	太陽礼拝瞑想 10:00~10:40 TOMOMI 太陽礼拝と瞑想	Flow 10:00~10:40 TOMOMI フローヨガ	定休日		古典ヨガ 9:00~9:30 MIKA クラシカルハタヨーガ
夜		哲学瞑想 21:00~21:30 MIKA ヨーガスートラと瞑想		おやすみ瞑想 22:00~22:30 TOMOMI おやすみ瞑想		哲学瞑想 21:00~21:30 MIKA ヨーガスートラと瞑想	リンパ瞑想 21:00~21:30 MIKA リンパヨガと瞑想
日付	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
朝	太陽礼拝瞑想 10:00~10:40 TOMOMI 太陽礼拝と瞑想	Flow 10:00~10:40 TOMOMI フローヨガ	太陽礼拝瞑想 10:00~10:40 TOMOMI 太陽礼拝と瞑想	Flow 10:00~10:40 TOMOMI フローヨガ	定休日	WS 9:30~10:15 TOMOMI ジャーナリング瞑想	古典ヨガ 9:00~9:30 MIKA クラシカルハタヨーガ
夜		哲学瞑想 21:00~21:30 MIKA ヨーガスートラと瞑想		おやすみ瞑想 22:00~22:30 TOMOMI おやすみ瞑想		哲学瞑想 21:00~21:30 MIKA ヨーガスートラと瞑想	リンパ瞑想 21:00~21:30 MIKA リンパヨガと瞑想
日付	27日	28日	29日	30日			
朝	太陽礼拝瞑想 10:00~10:40 TOMOMI 太陽礼拝と瞑想	Flow 10:00~10:40 TOMOMI フローヨガ	太陽礼拝瞑想 10:00~10:40 TOMOMI 太陽礼拝と瞑想	Flow 10:00~10:40 TOMOMI フローヨガ			
夜		哲学瞑想 21:00~21:30 MIKA ヨーガスートラと瞑想		おやすみ瞑想 22:00~22:30 TOMOMI おやすみ瞑想			

※スタジオの都合でレッスン・インストラクターが変わる場合がございます。ご了承くださいませ。変更はご登録のメールアドレスにお知らせいたします。

No	強度	レッスン	内容
1	3	Flow フローヨガ	フロー効果：人間が完全に今に没頭している状態の時、充実感を感じること。この効果を感じていただけるクラス。しっかり動きます。
2	2.5	太陽礼拝と瞑想 太陽礼拝と瞑想	太陽礼拝を丁寧に行うクラスです。最後に呼吸法と瞑想で心を整え1日を始めていきましょう。
3	2	古典 クラシカルハタヨーガ	「ゆっくり動く」が特徴の古典ハタヨーガ。ゆっくり動くことでポーズの深まりを感じられるクラスです。
4	-	哲学瞑想 ヨーガスートラと瞑想	ヨーガスートラを1詩ずつ読み瞑想をする、知識と実践を組み合わせた身に付くクラスです。
5	-	おやすみ瞑想 おやすみ瞑想～今日も私お疲れ様～	おやすみ前にカラダと心を整えることで、最高の明日を迎えよう！！クラスです。
6	1	リンパヨガと瞑想 リンパマッサージと瞑想	リンパマッサージとヨガで体の老廃物を流しカラダをスッキリさせ、瞑想で思考も整える、リンパマッサージ+瞑想の最強の整えるクラス。
7	-	WSジャーナリング瞑想 感情のスケールを基準に心地よく過ごす	モヤモヤへの処方箋。思い浮かぶことをただひたすら書いていくことで心と整えるシンプルメソッド・書く瞑想クラス。