

Zoomオンラインレッスンスケジュール (2022.08)

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
朝	定休日	Flow 10:00~10:40 TOMOMI 太陽礼拝と瞑想	月礼拝	9:00~9:30 MIKA 月礼拝	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
日付	8日	9日	10日	11日 ※山の日	12日	13日	14日
朝	定休日	Flow 10:00~10:40 TOMOMI 太陽礼拝と瞑想	月礼拝	9:00~9:30 MIKA 月礼拝	Flow 9:00~9:30 MIKA フローヨガ	定休日	お盆休み
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		
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
朝	お盆休み	Flow 10:00~10:40 TOMOMI 太陽礼拝と瞑想	月礼拝	9:00~9:30 MIKA 月礼拝	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
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
朝	定休日	Flow 10:00~10:40 TOMOMI 太陽礼拝と瞑想	月礼拝	9:00~9:30 MIKA 月礼拝	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
日付	29日	30日	31日				
朝	定休日	Flow 10:00~10:40 TOMOMI 太陽礼拝と瞑想	月礼拝	9:00~9:30 MIKA 月礼拝		定休日	
夜		哲学 瞑想 21:00~21:30 MIKA ヨーガスートラと瞑想					

※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	3	月礼拝 月礼拝	股関節・骨盤を整えて体のゆがみをリセットするクラスです。
5	-	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。
6	-	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。
7	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。