

Zoomオンラインレッスンスケジュール (2022.05)

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	30日	31日					1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					
夜		哲学瞑想 21:00~21:30 MIKA ヨーガスートラと瞑想			定休日	GW休業	GW休業
日付	2日	3日 (憲法記念日)	4日 (みどりの日)	5日 (こどもの日)	6日	7日	8日
朝	GW休業	GW休業	GW休業	太陽礼拝瞑想 9:00~9:30 TOMOMI 太陽礼拝と瞑想	定休日		古典ヨガ 9:00~9:30 MIKA クラシカルハタヨガ
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	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15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			古典ヨガ 9:00~9:30 MIKA クラシカルハタヨガ
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	-	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	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22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			古典ヨガ 9:00~9:30 MIKA クラシカルハタヨガ
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	定休日	WS 21:00~21:45 SHIHORI アーユルライフ	リンパ瞑想 21:00~21:30 MIKA リンパヨガと瞑想
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29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		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	定休日	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

※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	-	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 ミニマリストジャーナリング瞑想	減らして見つける本当に大切なもの。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。
8	-	アーユルライフ 心と体を整える	アーユルベータ的、あなたらしい過ごし方。誰かの整える方法ではなくあなただけの整え方を見つけよう。