

月	9:00~10:00 60分 (定員6名)	10:30~12:00 90分 (定員8名)	19:45~21:00 75分 (定員6名)
	<b>心と体にやさしいヨガ (sae) ★</b> 朝の新鮮な空気をまとい、ゆったりと動くやさしいヨガと呼吸法、瞑想で心と体に優しさとお白をつくる自分へのご褒美のようなクラス。妊婦さん受講可能	<b>ゆるめて整うヨガ (sae) ★~★★</b> 体の中心である骨盤からゆるめ、体全体を整えていくヨガ。体の緊張をゆるめてから鍛えることで本来の状態に戻す。整体を受けているかのような感覚のヨガクラス。	<b>ほぐすヨガ(sae) ★</b> フォームローラーを使い全身をほぐした後に至福のヨガ。心地よい1週間をはじめののにオススメのクラス。凝りがとれ、心も体もほぐれる至福の時間。
火	9:00~10:15 75分 (定員8名)	10:45~11:45 60分 (定員7名)	12:30~13:30 60分 (定員8名)
	<b>季節のヨガ (saki) ★★</b> 季節によって疲れやすい臓器や色濃く出やすい感情などを知り、アーサナで身体と心を整えていくクラス。	<b>ヨガフィット (saki) ★★★</b> 身体を引き締めたい、運動不足を解消したい、そんな方におすすめのクラス。続けることでボディラインの変化を感じるかも、？	<b>呼吸が深まるヨガ (saki) ★~★★</b> ヨガの前に丁寧に身体をほぐして呼吸のしやすい状態を作っていきます。そこからゆったりと身体を動かしながらさらに呼吸の深まりを感じられるクラス。
水	9:00~10:00 60分 (定員8名)	10:30~12:00 90分 (定員8名)	19:30~21:00 90分 (定員8名)
	<b>ハタヨガ (tomomi) ★</b> 基礎から丁寧にいくクラス。呼吸に意識を向けながら、ゆっくりとひとつひとつのポーズを無理のない範囲で行っていきます。	<b>巡りヨガ (tomomi) ★★</b> 前半20分：座学 (自分の身体への働きかけ) ほぐしてあたたためて巡らせる。ゆったりとした動きと深い呼吸で心地良いと感じる感覚を大切に身体を動かしていきます。	<b>デトックスヨガ (sae) ★★</b> 楽しい時間をテーマに頑張ったり、ゆるんだり心身共に軽くなるクラス。深い呼吸やツイストのポーズで内臓を刺激し、デトックスを促します。
木	10:30~12:00 90分 (定員8名)	13:30~14:45 75分 (定員8名)	19:30~21:00 90分 (定員8名)
	<b>季節のヨガ (saki) ★★</b> 前半20分：座学 (東洋医学ベースの季節への解釈を深める) 季節によって疲れやすい臓器や色濃く出やすい感情などを知りアーサナで身体と心を整えます。	<b>簡単リフレッシュヨガ (rie) ★</b> 凝り固まった体を心地よく動かしていくクラス。ストレッチの要素も取り入れ、体の内側からスッキリリフレッシュ。運動不足を解消しましょう。	<b>疲れを癒すヨガ (saki) ★~★★</b> 一日頑張った心と身体を労ります。毎月第一週にはアロマを使った『香りのチェック』をし今の身体と心の傾向を知ってからヨガに入ります。
金	9:30~10:45 75分 (定員8名)		19:30~21:00 90分 (定員10名) 会場：金谷
	<b>じっくりヨガ (tomomi) ★</b> ヨガの1つのポーズについて、意識の向け方や働きかけを丁寧に把握し、ポーズのポイントを感じながら行います。体幹も鍛えられます。		<b>金谷夜ヨガ (sae) ★~★★</b> 天気、季節、月の満ち欠けや、みなさんの体調に合わせてその日その時の感覚を大事にレッスンを織りなすクラス。1週間の疲れを手放し、明日を楽しめる体を作ります。
土	9:00~10:15 75分 (定員8名)	隔週 10:45~11:45 60分 (定員8名)	
	<b>朝のスッキリヨガ (rie) ★</b> レッスンの後のスッキリ感、爽快感がクセになるようなクラス。たっぷり呼吸をしながら動いていきます。ビギナー向け。	<b>しなやかな体をつくるヨガ (sae) ★★</b> 胸をたっぷり開くヨガと体幹を鍛えるヨガをメインに行うクラス。胸を心地よく開くことで自然と気持ち明るくなります。猫背も改善していきましょう。	