

[お知らせ]ニセコアシュタンガヨガリトリート開催決定！with ケン・ハラクマ MoonDay 3日&18日

7月スケジュール

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1。 セルフプラクティス	2。	3。 MoonDay	4。	5。 セルフプラクティス
		10:00~11:15 パワーヨガ	10:00~11:15 ママヨガ	10:00~11:15 パワーヨガ	10:10~12:00 アシュタンガヨガHM	10:00~11:15 パワーヨガ
		11:30~12:30 はじめてクラス	11:45~12:45 ビラティス	11:30~12:30 マタニティヨガ	12:15~13:30 アシュタンガヨガ	11:30~12:30 ビラティス
			14:00~15:00 オフィスふかや	12:45~13:45 フロービギナー		
		18:30~19:45 アシュタンガヨガ	18:30~19:45 パワーヨガ	18:30~19:30 ビラティス	18:00~19:00 フロービギナー	
		20:00~21:00 ビラティス	20:00~21:00 Bエナジーヨガ	19:45~21:00 パワーヨガ	19:15~21:00 アシュタンガヨガHM	
6。	7。	8。 セルフプラクティス	9。	10。 セルフプラクティス	11。	12。 セルフプラクティス
9:30~11:00 アシュタンガヨガH	10:00~11:15 パワーヨガ	10:00~11:15 パワーヨガ	10:00~11:15 ママヨガ	10:00~11:15 パワーヨガ	10:10~12:00 アシュタンガヨガHM	10:00~11:30 アシュタンガヨガH
11:15~12:15 フロービギナー	11:30~12:45 アシュタンガヨガ	11:30~12:30 はじめてクラス	11:45~12:45 ビラティス	11:30~12:30 マタニティヨガ	12:15~13:30 アシュタンガヨガ	11:45~12:45 フロービギナー
	15:30~16:30 キッズヨガ		14:00~15:00 オフィスふかや	12:45~13:45 フロービギナー		
	18:00~19:00 はじめてクラス	18:30~19:45 アシュタンガヨガ	18:30~19:45 パワーヨガ	18:15~19:15 フロービギナー	18:30~19:30 ビラティス	
	19:15~21:00 アシュタンガヨガHM	20:00~21:00 ビラティス	20:00~21:00 Bエナジーヨガ	19:30~21:00 アシュタンガヨガH	19:45~21:00 パワーヨガ	
13。	14。	15。 セルフプラクティス	16。	17。 セルフプラクティス	18。 MoonDay	19。 セルフプラクティス
10:00~11:30 特別クラス	10:00~11:15 パワーヨガ	10:10~12:00 アシュタンガヨガHM	10:00~11:15 ママヨガ	10:00~11:15 パワーヨガ	10:00~11:15 パワーヨガ	10:00~11:15 アシュタンガヨガ
他、S A L E ! ~18:30	11:30~12:45 アシュタンガヨガ	12:15~13:15 フロービギナー	11:45~12:45 ビラティス	11:30~12:30 マタニティヨガ	11:30~12:30 はじめてクラス	11:30~12:30 はじめてクラス
	15:30~16:30 キッズヨガ		14:00~15:00 オフィスふかや	12:45~13:45 フロービギナー		
	18:00~19:00 はじめてクラス	18:30~19:45 アシュタンガヨガ	18:30~19:45 パワーヨガ	18:15~19:15 フロービギナー	18:30~19:30 ビラティス	
	19:15~21:00 アシュタンガヨガHM	20:00~21:00 ビラティス	20:00~21:00 Bエナジーヨガ	19:30~21:00 アシュタンガヨガH	19:45~21:00 パワーヨガ	
20。	21。	22。 セルフプラクティス	23。	24。 セルフプラクティス	25。	26。 セルフプラクティス
マイソール形式	8:15~ ドアオープン	10:00~11:15 パワーヨガ	10:00~11:15 ママヨガ	10:00~11:15 パワーヨガ	10:10~12:00 アシュタンガヨガHM	10:00~11:30 アシュタンガヨガH
開始時間は自由！10:30にはフィニッシングをはじめてください。もちろん初心者の方には丁寧にガイドします。	8:30~ チャンティング	11:30~12:30 はじめてクラス	11:45~12:45 ビラティス	11:30~12:30 マタニティヨガ	12:15~13:30 アシュタンガヨガ	11:45~12:45 ビラティス
	8:30~ マイソール		14:00~15:00 オフィスふかや	12:45~13:45 フロービギナー		
	終了後 食事会(参加自由)	18:30~19:45 アシュタンガヨガ	18:30~19:45 パワーヨガ	18:15~19:15 フロービギナー	18:30~19:30 ビラティス	13:30~14:30 特別クラス
		20:00~21:00 ビラティス	20:00~21:00 Bエナジーヨガ	19:30~21:00 アシュタンガヨガH	19:45~21:00 パワーヨガ	15:00~18:30 ヨガグッズS A L E !
27。	28。	29。 セルフプラクティス	30。	31。 セルフプラクティス		
9:30~10:45 アシュタンガヨガ	10:00~11:15 パワーヨガ	10:10~12:00 アシュタンガヨガHM	10:00~11:15 ママヨガ	10:00~11:15 パワーヨガ		
11:00~12:00 はじめてクラス	11:30~12:45 アシュタンガヨガ	12:15~13:30 アシュタンガヨガ	11:45~12:45 ビラティス	11:30~12:30 マタニティヨガ		
	15:30~16:30 キッズヨガ		14:00~15:00 オフィスふかや	12:45~13:45 フロービギナー		
12:30~14:00 特別クラス	18:00~19:00 はじめてクラス	18:30~19:45 アシュタンガヨガ	18:30~19:45 パワーヨガ	18:15~19:15 フロービギナー		
14:30~18:30 ヨガグッズS A L E !	19:15~21:00 アシュタンガヨガHM	20:00~21:00 ビラティス	20:00~21:00 Bエナジーヨガ	19:30~21:00 アシュタンガヨガH		

はじめてクラス
 ビギナークラス
 アシュタンガヨガ
 アシュタンガヨガH
 アシュタンガヨガH/M
 セルフプラクティス
 パワーヨガ
 パワーヨガ
 ビラティス

: ヨガがはじめての方には最適です。呼吸の説明、基本の太陽礼拝A+Bを細かく説明しながら進行。
 : ヨガがはじめての方には最適です。基本の太陽礼拝A+B、いくつかのポーズとその説明。
 : 太陽礼拝A+B、スタンディングと説明
 : ハーフプライマリーレッド or 説明をしながらの進行 フィニッシング
 : ハーフプライマリー 出来る人はマイソール形式で進行 or 後半のプライマリーを説明しながら進行。
 : 自主練習 > 9:15にはバックベンド~フィニッシングをはじめてください！
 : コア(芯)の部分を意識させながら正しい筋肉の使いながら鍛えて、体のバランスを整えていくエクササイズです。