

2016.01.02~2015.01.31 & REN



ZUIO.UI.UZ~ZUIO.UI.31 Sora to Mori®							
	月 MONDAY	火 TUESDAY	プ WEDNESDAY	大 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	B SUNDAY
10:00				ファンダメンタル2			ファンダメンタル1 10:00~11:00
	ファンダメンタル1 10:20~11:20		ファンダメンタル3 10:15~11:15	10:00~11:00 濱田 恵美			3日 荒木 未来 10日 濱田 恵美 17日 小倉 三鈴
11:00	小倉 三鈴		曽我 純子				24日 白木 陽 31日 濱田 恵美
12:00					ファンダメンタル1		
					11:45~12:45 KANAKO		
13:00							
						ファンダメンタル1 13:00~14:00	
						小倉 三鈴	
14:00							
			ファンダメンタル2 14:10~15:10 栗田 治				
15:00	リストラティブ60		未出 /口				
	14:50~15:50 荒木 未来	ファンダメンタル1 15:10~16:10					ファンダメンタル2 15:10~16:10 3日 栗田 治
16:00		濱田 恵美					10日 KANAKO 17日 関 直登 24日 曽我 純子
							31日 KANAKO
17:00					ファンダメンタル2 16:20~17:20 白木 陽		
						リストラティブ 17:00~18:00	
						白木 陽	
18:00							
19:00							
				ファンダメンタル3 19:10~20:10			
20:00				KANAKO			
		ファンダメンタル3 20:00~21:00 関 直登	ファンダメンタル2 20:10~21:10				
21:00			KANAKO				
22:00		ファンダメンタル1 21:25~22:25 小倉 三鈴		ファンダメンタル1 21:35~22:35	リストラティブ 21:20~22:20 白木 陽		
		· J /白 — 业 [J		関直登			
		メンタル1~ 「慣れる為の		~ファンダメンタル2~ ファンダメンタル1をベースに		〜ファンダメンタル3〜 ファンダメンタル2を応用し、	
A N T	基礎クラスです。 楽しみながら空間を		後転や逆転、 バランスなど応用ポーズに		さらにチャレンジポーズ、 美しいポーズも体験でき、		
G R A	自由自在にする。	かきましょう。 取り組		ます。 達成感があります。			
I T Y	ファンダメング	タルの1~3を	ハンモックの高さを低くし			重力を逆に利用することで生まれる身体の伸びや	
	混ぜたレッスンです。 慣れてきた方にオススメです。		緩めていきます。ハンモックに身をゆだね力を抜き 揺らすことで、リラックスしながら骨盤調整し、 自律神経の働きを整え回復させます。		巡りの感覚、呼吸の通り方など、 地上で行うヨガとは一味違う心身の見つめ方が 経験できる面白味があります。		