

2021

3月

PEAKヨガ・ダンス スケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	場所：PEAKヨガスタジオ
01	02	03	04	05	06	07	10:00～11:15 基本のハタヨガ
10:00～11:15朝ヨガ 基本のハタヨガ							19:00～20:00 ハタフロー（中級）
17:30～19:30 PEAKダンス（Show-ta）	19:30～20:30予約制 Zoomオンラインクラス	19:00～20:00 ハタフロー（中級）	19:30～20:45夜ヨガ ゆったりアロマヨガ				19:30～20:45 ゆったりアロマ
08	09	10	11	12	13	14	19:30～20:30Zoomオンラインクラス 予約制（会員様・経験者限定）
10:00～11:15朝ヨガ 基本のハタヨガ							場所：川西けんこう館
17:30～19:30 PEAKダンス（Show-ta）	19:30～20:30予約制 Zoomオンラインクラス	19:00～20:00 ハタフロー（中級）	19:30～20:45夜ヨガ ゆったりアロマヨガ	19:00～20:00岩盤浴ヨガ 川西けんこう館			19:00～20:00岩盤浴ホットヨガ 川西けんこう館
15	16	17	18	19	20	21	場所：アスモ3F多目的ホール
10:00～11:15朝ヨガ 基本のハタヨガ					春分の日		17:30～19:30(Show-Ta先生) PEAKキッズダンス
17:30～19:30 PEAKダンス（Show-ta）	19:30～20:30予約制 Zoomオンラインクラス	19:00～20:00 ハタフロー（中級）	19:30～20:45夜ヨガ ゆったりアロマヨガ				
22	23	24	25	26	27	28	クラス詳細
10:00～11:15朝ヨガ 基本のハタヨガ							*ハタヨガフロー・・・ポーズとポーズの間がない繋がった動きのこと。太陽礼拝を軸に集中力を上げたい方、呼吸を深めてポーズの効果を高めたい方にお勧め。
17:30～19:30 PEAKダンス（Show-ta）	19:30～20:30予約制 Zoomオンラインクラス	19:00～20:00 ハタフロー（中級）	19:30～20:45夜ヨガ ゆったりアロマヨガ	19:00～20:00岩盤浴ヨガ 川西けんこう館			*ゆったりアロマヨガ・・・アロマオイルを焚きながら行うヨガ。アロマの作用で、心と体をリラックスさせる。アロマオイルの種類により、発汗や脂肪燃焼、心の安定など効果の違いもある。
29	30	31	01	02	03	04	
ダンス休講							
05	06	07	08	09	10	11	*アナトミック骨盤®ヨガ・・・解剖学をベースに、骨盤に特化した注目のメソッド。身体と心の不調改善を目指した、自力整体ヨガ調整法のクラスです。