

◆運動レベル

肉体的な運動量によるレベル分け。

弱=Gentle：ゆっくりと展開され運動量としてはほほ感じない初心者の方におススメのクラス。
普=LOW：連続した動きを伴う、もしくはホールドを行うなど運動量を感じるクラス。
中=MID：チャートランガが常時入ってくる、もしくはホールドを長めに保つなどを含むクラス。
強=HIGH：ピンチャマユラーサナなどの強度のあるアーサナを含む可能性があるクラス。

Table with 4 columns: 座学と実践, 古典ヨーガ, アライメントベース, ヴィンヤサシステム. Includes descriptions of each style.

Table with 2 columns: 現代ハタ, 女性向けのクラス. Includes descriptions of modern Hatha and women-oriented classes.

<スタジオ参加人数定員>

2Fスタジオ 14名
3Fスタジオ Studio 34名 *縦向きレイアウトの場合は最大40名
5スタジオ Studio 28名 *縦向きレイアウトの場合は最大30名

[EN]= ENGLISH SPEAKER
[TT]= TT1,TT2で学ぶアーサナをメインで行う、予習復習になるクラス。
TT受講検討中の方にもおすすすめ。
[RYT500]=RYT500スタンプカード対象クラス

Main schedule table with columns for Day (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日), Time, Class Name, Level, and Studio. Contains detailed class listings for each day and time slot.