

# FIRSTSHIP 福岡 5月

月	火	水	木	金	土	日
4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日
			休校日	10:00 - 11:00 《LIVE》L23 マルマヨガ (60分) 11:30 - 12:30 《LIVE》L21 ピラティスベーシック (60分) 13:00 - 14:00 《LIVE》L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 15:15 - 16:30 《LIVE》L07 ヨガプラクティス7-後屈応用- (60分)	10:00 - 11:15 L05 ヨガプラクティス5-体幹コア- (75分) 11:30 - 12:30 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分) 15:15 - 16:15 L13 ウーマンライフヨガ (60分) 16:45 - 17:45 FIRSTSHIP卒業生による特別レッスン	10:00 - 11:15 L06 ヨガプラクティス6-アームバランス- (75分) 11:30 - 12:30 L08 リストラティブヨガ (60分) 14:00 - 15:00 L15 ヲンヤサフロ-ベーシック (60分) 16:45 - 17:45 FIRSTSHIP卒業生による特別レッスン
5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日
10:00 - 11:00 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分) 11:30 - 12:30 L15 ヲンヤサフロ-ベーシック (60分) 15:15 - 16:15 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分)	10:00 - 11:00 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 11:30 - 12:30 L11 リラックスヨガ (60分) 15:15 - 16:15 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分)	13:00 - 14:00 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 15:15 - 16:15 L21 ピラティスベーシック (60分) 19:00 - 20:00 《LIVE》L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分) 20:30 - 21:30 《LIVE》L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分)	休校日	10:00 - 11:00 《LIVE》L21 ピラティスベーシック (60分) 11:30 - 12:30 《LIVE》L12 椅子ヨガ (60分) 13:00 - 14:00 《LIVE》L15 ヲンヤサフロ-ベーシック (60分) 15:15 - 16:30 《LIVE》L05 ヨガプラクティス5-体幹コア- (75分)	10:00 - 12:00 AD10 後屈シーケンスのデモンストレーション 11:30 - 12:45 L07 ヨガプラクティス7-後屈応用- (75分) 13:00 - 15:00 AD11 ツイストシーケンスのデモンストレーション 15:15 - 16:45 L14 ヨガサーダナ (90分) 15:30 - 17:30 WS06 ライフスタイルとしてのヨガ 18:00 - 19:00 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分)	10:00 - 11:00 L15 ヲンヤサフロ-ベーシック (60分) 11:30 - 12:30 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分) 13:00 - 14:00 L08 リストラティブヨガ (60分) 15:15 - 16:15 FIRSTSHIP卒業生による特別レッスン
5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日
10:00 - 12:00 TE16 指導実践：デモンストレーション 10:00 - 11:00 L21 ピラティスベーシック (60分) 11:30 - 12:30 L09 陰ヨガ (60分) 13:00 - 15:00 TE17 指導実践：ロールプレイング2 15:15 - 16:15 L15 ヲンヤサフロ-ベーシック (60分)	10:00 - 12:00 TE18 指導実践：デモンストレーション 13:00 - 15:00 TE19 指導実践：ロールプレイング3	10:00 - 12:00 オリエンテーション 13:00 - 15:00 BA01-1 イントロダクション1 13:00 - 14:00 L13 ウーマンライフヨガ (60分) 15:15 - 16:15 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分) 15:30 - 17:30 BA01-2 イントロダクション2 19:00 - 20:00 《LIVE》L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 20:30 - 21:30 《LIVE》L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分)	休校日	10:00 - 11:00 《LIVE》L22 アーユルヴェディックヨガ (60分) 11:30 - 12:30 《LIVE》L21 ピラティスベーシック (60分) 15:15 - 16:30 《LIVE》L07 ヨガプラクティス7-後屈応用- (60分)	10:00 - 12:00 PM04 プラナヤーマ&メディテーション2 10:00 - 11:00 《LIVE》L23 マルマヨガ (60分) 11:30 - 12:45 《LIVE》L05 ヨガプラクティス5-体幹コア- (75分) 13:00 - 15:00 AD12 ポーズの研究と実践3/ボスチャ 15:15 - 16:15 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 15:30 - 17:30 WS07 ヨガ・ストラから見る私たちの苦 16:45 - 17:45 FIRSTSHIP卒業生による特別レッスン	10:00 - 11:00 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分) 11:30 - 12:30 《LIVE》L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分) 13:00 - 14:00 《LIVE》L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 15:15 - 16:15 FIRSTSHIP卒業生による特別レッスン
5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日
10:00 - 12:00 TE20 指導実践：デモンストレーション 10:00 - 11:00 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分) 11:30 - 12:30 L15 ヲンヤサフロ-ベーシック (60分) 13:00 - 15:00 TE21 指導実践：ロールプレイング4 15:15 - 16:15 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分)	10:00 - 12:00 TE22 指導実践：デモンストレーション 13:00 - 15:00 TE23 指導実践：シーケンス全体の	10:00 - 12:00 BA01-3 イントロダクション3 13:00 - 15:00 WS01 What is yoga 13:00 - 14:00 L09 陰ヨガ (60分) 15:15 - 16:15 L13 ウーマンライフヨガ (60分) 15:30 - 17:30 AY01 アーユルヴェーダ概論 19:00 - 20:00 《LIVE》L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分) 20:30 - 21:30 《LIVE》L11 リラックスヨガ (60分)	休校日	10:00 - 11:00 《LIVE》L21 ピラティスベーシック (60分) 11:30 - 12:30 《LIVE》L16 プラナヤーマ (60分) 15:15 - 16:15 《LIVE》L22 アーユルヴェディックヨガ (60分)	10:00 - 12:00 AD13 シークエンスの研究と自己実践 10:00 - 11:00 《LIVE》L21 ピラティスベーシック (60分) 11:30 - 12:30 《LIVE》L22 アーユルヴェディックヨガ (60分) 13:00 - 15:00 AD14 最終クラス 15:15 - 16:15 L15 ヲンヤサフロ-ベーシック (60分) 15:30 - 17:30 WS11 椅子ヨガ 16:45 - 17:45 FIRSTSHIP卒業生による特別レッスン	10:00 - 11:00 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分) 11:30 - 12:30 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 14:00 - 15:00 L15 ヲンヤサフロ-ベーシック (60分) 16:45 - 17:45 FIRSTSHIP卒業生による特別レッスン
5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	6月1日
休校日	10:00 - 11:15 TE24 ヨガレッスンとオプザベーション 10:00 - 11:00 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分) 11:30 - 12:45 TE24 ヨガレッスンとオプザベーション 11:30 - 12:30 L15 ヲンヤサフロ-ベーシック (60分) 13:00 - 14:00 FIRSTSHIP卒業生による特別レッスン 13:45 - 15:00 TE24 ヨガレッスンとオプザベーション 15:15 - 16:15 L11 リラックスヨガ (60分)	10:00 - 12:00 BA02 立位と座位の基本ポーズ (理論と実践) 10:00 - 11:00 FIRSTSHIP卒業生による特別レッスン 13:00 - 15:00 BA03 股関節外旋 (理論と実践) 13:00 - 14:30 L14 ヨガサーダナ (90分) 15:15 - 16:15 L09 陰ヨガ (60分) 15:30 - 17:30 AY02 トリドーシャ・3つの性質 19:00 - 20:00 《LIVE》L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分) 20:30 - 21:30 《LIVE》L08 リストラティブヨガ (60分)	休校日	10:00 - 11:15 《LIVE》L05 ヨガプラクティス5-体幹コア- (75分) 11:30 - 12:30 《LIVE》L12 椅子ヨガ (60分) 15:15 - 16:15 《LIVE》L21 ピラティスベーシック (60分)	10:00 - 12:00 WS09 シークエンス解説2 13:00 - 15:00 WS10 リストラティブヨガ 15:30 - 17:30 TE01 アライメントの見方1	

※2025年4月5日時点のスケジュールです。変更の可能性がありますので、ご了承ください。なお、予約サイトが最新です。



※《スタジオLIVEレッスン》を《LIVE》と表記を変更してあります。レッスンは今までと同様です。



# FIRSTSHIP 福岡6月

月	火	水	木	金	土	日
5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	6月1日
						10:00 - 11:00 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分) 11:30 - 12:30 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分) 13:00 - 14:00 L15 ヴィンヤサフローベーシック (60分)
6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日
10:00 - 11:15 TE24 ヨガレッスンとオブザベーション/卒業 13:00 - 14:15 TE24 ヨガレッスンとオブザベーション/卒業 15:30 - 16:45 TE24 ヨガレッスンとオブザベーション/卒業	10:00 - 11:15 TE24 ヨガレッスンとオブザベーション/卒業 13:00 - 15:00 TE25 修了式	10:00 - 12:00 BA04 前屈 (立位、座位) (理論と実) 13:00 - 15:00 BA05 回旋 (立位、座位) (理論と実) 15:30 - 17:30 AY03 食事論 18:00 - 19:00 L21 ピラティスベーシック (60分) 20:30 - 21:30 L22 アーユルヴェディックヨガ (60分)	休校日	10:00 - 11:00 L22 アーユルヴェディックヨガ (60分) 11:30 - 12:45 L06 ヨガプラクティス6-アームバランス- (7 15:15 - 16:15 L21 ピラティスベーシック (60分)	10:00 - 12:00 TE02 アライメントの見方2 13:00 - 15:00 TE03 アジャストメント1 15:30 - 17:30 TE04 アジャストメント2	10:00 - 11:00 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分) 11:30 - 12:30 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 13:00 - 14:00 L08 リストラティブヨガ (60分) 15:15 - 16:15 FIRSTSHIP卒業生による特別レッスン☆ 18:00 - 19:00 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分)
6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日
10:00 - 11:00 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 11:30 - 12:30 L09 陰ヨガ (60分) 15:15 - 16:30 L05 ヨガプラクティス5-体幹コア- (75分)	10:00 - 11:00 L15 ヴィンヤサフローベーシック (60分) 11:30 - 12:30 L08 リストラティブヨガ (60分) 15:15 - 16:15 L09 陰ヨガ (60分)	10:00 - 12:00 BA06 体幹、コア (理論と実践) 10:00 - 11:00 FIRSTSHIP卒業生による特別レッスン☆ 13:00 - 15:00 BA07 バランス (理論と実践) 13:00 - 14:00 L13 ウーマンライフヨガ (60分) 15:15 - 16:15 L23 マルマヨガ (60分) 15:30 - 17:30 AY04 アーユルヴェーダのトリートメントとセ 18:00 - 19:00 L15 ヴィンヤサフローベーシック (60分) 20:30 - 21:30 L08 リストラティブヨガ (60分)	休校日	10:00 - 11:00 L11 リラクソヨガ (60分) 11:30 - 12:30 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分) 15:15 - 16:15 L15 ヴィンヤサフローベーシック (60分)	10:00 - 12:00 TE05 インストラクション技法 10:00 - 11:00 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分) 11:30 - 12:30 L08 リストラティブヨガ (60分) 13:00 - 15:00 TE06 声エッセンス 15:15 - 16:45 L14 ヨガサーダナ (90分) 15:30 - 17:30 TE07 シークエンスとスクリプト作成 1	10:00 - 11:00 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分) 11:30 - 12:45 L07 ヨガプラクティス7-後屈応用- (75分) 14:00 - 15:00 L23 マルマヨガ (60分) 16:45 - 17:45 FIRSTSHIP卒業生による特別レッスン☆
6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日
10:00 - 11:00 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 11:30 - 12:30 L11 リラクソヨガ (60分) 15:15 - 16:15 L15 ヴィンヤサフローベーシック (60分)	10:00 - 11:00 L23 マルマヨガ (60分) 11:30 - 12:30 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分) 15:15 - 16:15 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分)	10:00 - 12:00 WS02 足裏のアーチを上げ上げる 13:00 - 15:00 BA08 後屈 (理論と実践) 13:00 - 14:00 L21 ピラティスベーシック (60分) 15:15 - 16:15 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 15:30 - 17:30 BA09 逆転 (理論と実践) 18:00 - 19:00 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分) 20:30 - 21:30 L11 リラクソヨガ (60分)	休校日	10:00 - 12:00 TE16 指導実践:デモンストレーション 10:00 - 11:00 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分) 11:30 - 12:30 L15 ヴィンヤサフローベーシック (60分) 13:00 - 15:00 TE17 指導実践:ロールブレイク2 15:15 - 16:15 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 15:30 - 17:30 TE18 指導実践:デモンストレーション2	10:00 - 12:00 TE08 シークエンスとスクリプト作成 2 13:00 - 15:00 TE09 シークエンスとスクリプト作成 3 15:15 - 16:30 L06 ヨガプラクティス6-アームバランス- (7 15:30 - 17:30 TE10 シークエンスとスクリプト作成 4 16:45 - 17:45 FIRSTSHIP卒業生による特別レッスン☆	10:00 - 17:00 FPSマットピラティス指導者養成 10:00 - 11:00 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分) 11:30 - 12:30 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分) 14:00 - 15:00 L11 リラクソヨガ (60分) 15:15 - 16:15 FIRSTSHIP卒業生による特別レッスン☆
6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日
休校日	10:00 - 11:00 L15 ヴィンヤサフローベーシック (60分) 11:30 - 12:30 L13 ウーマンライフヨガ (60分) 15:15 - 16:30 L06 ヨガプラクティス6-アームバランス- (7	10:00 - 12:00 BA10 太陽礼拝基礎 (理論と実践) 11:30 - 12:30 FIRSTSHIP卒業生による特別レッスン☆ 13:00 - 15:00 BA11 ロールブレイク1 13:00 - 14:00 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 15:15 - 16:15 L21 ピラティスベーシック (60分) 15:30 - 17:30 WS04 ヨガの八支則 18:00 - 19:00 L15 ヴィンヤサフローベーシック (60分) 20:30 - 21:30 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分)	休校日	10:00 - 12:00 TE19 指導実践:ロールブレイク3 10:00 - 11:00 L21 ピラティスベーシック (60分) 11:30 - 12:30 L22 アーユルヴェディックヨガ (60分) 13:00 - 15:00 TE20 指導実践:デモンストレーション3 15:15 - 16:30 L05 ヨガプラクティス5-体幹コア- (75分) 15:30 - 17:30 TE21 指導実践:ロールブレイク4	10:00 - 12:00 TE11 シークエンスとスクリプト作成 5 10:00 - 11:00 L21 ピラティスベーシック (60分) 11:30 - 12:30 L08 リストラティブヨガ (60分) 13:00 - 15:00 TE12 シークエンスとスクリプト作成 6 13:00 - 14:00 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分) 15:15 - 16:15 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 15:30 - 17:30 TE13 シークエンスとスクリプト作成 7 18:00 - 19:00 L15 ヴィンヤサフローベーシック (60分)	10:00 - 17:00 FPSマットピラティス指導者養成 10:00 - 11:00 L23 マルマヨガ (60分) 11:30 - 12:30 L13 ウーマンライフヨガ (60分) 14:00 - 15:00 L15 ヴィンヤサフローベーシック (60分)
6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日
10:00 - 11:00 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分) 11:30 - 12:30 L08 リストラティブヨガ (60分) 15:15 - 16:15 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分)						

※2025年5月20日時点のスケジュールです。変更の可能性がございますので、ご了承ください。なお、予約サイトが最新です。