

10月池袋校 Grazia

| Sunday                         | Monday                                      | Tuesday                                               | Wednesday<br>1                     | Thursday<br>2                         | Friday<br>3                           | Saturday<br>4                       |
|--------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
|                                |                                             |                                                       | CLOSE                              | 08:30～09:15<br>朝ヨガ<br>Saho            | 09:45～12:45<br>子連れ養成講座<br>Rika        | 12:30～15:30<br>実技 5<br>Saho         |
|                                |                                             |                                                       |                                    | 09:30～12:30<br>1級 キッズ 試験<br>Saho      | 13:00～17:00<br>パーソナルヨガ                | 16:30～19:30<br>1級 上級 1<br>Mayu      |
|                                |                                             |                                                       |                                    | 13:00～18:00<br>パーソナルヨガ                |                                       |                                     |
|                                |                                             |                                                       |                                    | 18:00～19:00<br>フェムケアヨガ<br>平野(オンラインのみ) |                                       | 17:30～18:30<br>ハタベーシック<br>Yumi      |
|                                |                                             |                                                       |                                    | 19:15～20:15<br>骨盤調整ヨガ<br>平野(オンラインのみ)  | 19:00～20:00<br>リラクゼーション<br>Yumi(対面のみ) |                                     |
|                                |                                             |                                                       |                                    |                                       | 19:00～22:00<br>実技 1<br>真木(オンラインのみ)    |                                     |
| 5                              | 6                                           | 7                                                     | 8                                  | 9                                     | 10                                    | 11                                  |
| 11:00～11:45<br>ハタベーシック<br>平野   | 9:30～18:00<br>パーソナルヨガ                       | 10:15～13:15<br>1級 シニア 試験<br>Nao                       | 10:30～13:30<br>実技 試験<br>桜井         | 13:00～18:00<br>パーソナルヨガ                | 09:45～12:45<br>子連れ養成講座<br>Rika        | 09:00～12:00<br>1級 上級 2<br>Mayu      |
| 12:00～12:45<br>リラクゼーション<br>平野  |                                             | 13:30～15:00<br>学科 G (呼吸法)<br>MIKU(オンラインのみ)            | 14:00～15:30<br>学科 B (生理学)<br>桜井    | 18:00～19:00<br>フェムケアヨガ<br>平野(オンラインのみ) | 13:00～17:00<br>パーソナルヨガ                | 12:30～15:30<br>実技 6<br>Saho         |
|                                |                                             | 13:30～14:30<br>ヴィンヤサヨガ<br>Nao(対面のみ)                   | 15:30～17:30<br>パーソナルヨガ             | 19:15～20:15<br>骨盤調整ヨガ<br>平野(オンラインのみ)  |                                       | 16:00～17:30<br>学科 E (ヨガの種類)<br>Saho |
|                                |                                             |                                                       | 17:30～18:30<br>ハタベーシック<br>Yumi     |                                       | 17:30～18:30<br>ハタベーシック<br>Yumi        |                                     |
|                                |                                             |                                                       | 19:00～20:00<br>リラクゼーション<br>Yumi    |                                       | 19:00～20:00<br>リラクゼーション<br>Yumi(対面のみ) |                                     |
|                                | 19:30～21:00<br>学科 A (基礎の解剖学)<br>真木(オンラインのみ) |                                                       |                                    | 19:00～22:00<br>実技 2<br>真木(オンラインのみ)    |                                       |                                     |
| 12                             | 13                                          | 14                                                    | 15                                 | 16                                    | 17                                    | 18                                  |
| 11:00～11:45<br>リラクゼーション<br>平野  | 9:30～18:00<br>パーソナルヨガ                       | 10:15～13:15<br>1級 シニア 試験<br>Nao                       | 10:30～13:30<br>実技 試験<br>桜井         | 08:30～09:15<br>朝ヨガ<br>Saho            | 09:45～12:45<br>子連れ養成講座<br>Rika        | 12:30～15:30<br>実技 7<br>Saho         |
| 12:00～12:45<br>シェイプアップヨガ<br>平野 |                                             | 13:30～15:00<br>学科 H (浄化法)<br>MIKU(オンラインのみ)            | 14:00～15:30<br>学科 C (ヨガと解剖学)<br>桜井 | 09:30～12:30<br>1級 キッズ 試験<br>Saho      | 13:00～17:00<br>パーソナルヨガ                | 16:30～19:30<br>1級 上級 3<br>Mayu      |
|                                |                                             |                                                       | 15:30～17:30<br>パーソナルヨガ             | 13:00～18:00<br>パーソナルヨガ                |                                       |                                     |
|                                |                                             |                                                       | 17:30～18:30<br>ハタベーシック<br>Yumi     | 18:00～19:00<br>フェムケアヨガ<br>平野(オンラインのみ) |                                       | 17:30～18:30<br>ハタベーシック<br>Yumi      |
|                                |                                             |                                                       | 19:00～20:00<br>リラクゼーション<br>Yumi    | 19:15～20:15<br>骨盤調整ヨガ<br>平野(オンラインのみ)  | 19:00～20:00<br>リラクゼーション<br>Yumi(対面のみ) |                                     |
|                                | 19:30～21:00<br>学科 B (生理学)<br>真木(オンラインのみ)    |                                                       |                                    | 19:00～22:00<br>実技 3<br>真木(オンラインのみ)    |                                       |                                     |
| 19                             | 20                                          | 21                                                    | 22                                 | 23                                    | 24                                    | 25                                  |
| 11:00～11:45<br>ハタベーシック<br>平野   | 9:30～18:00<br>パーソナルヨガ                       | 10:15～13:15<br>1級 シニア 試験<br>Nao                       | 10:30～13:30<br>実技 試験<br>桜井         | 08:30～09:15<br>朝ヨガ<br>Saho            | 09:45～12:45<br>子連れ養成講座<br>Rika        | 09:00～12:00<br>1級 上級 4<br>Mayu      |
| 12:00～12:45<br>骨盤調整ヨガ<br>平野    |                                             |                                                       | 14:00～15:30<br>学科 D (歴史)<br>桜井     | 09:30～12:30<br>1級 キッズ 試験<br>Saho      | 13:00～17:00<br>パーソナルヨガ                | 14:30～17:30<br>実技 8<br>Saho         |
|                                |                                             |                                                       | 15:30～17:30<br>パーソナルヨガ             | 13:00～18:00<br>パーソナルヨガ                |                                       | 18:00～19:30<br>学科 F (瞑想法)<br>Saho   |
|                                |                                             |                                                       | 17:30～18:30<br>ハタベーシック<br>Yumi     | 18:00～19:00<br>フェムケアヨガ<br>平野(オンラインのみ) |                                       | 17:30～18:30<br>ハタベーシック<br>Yumi      |
|                                |                                             |                                                       | 19:00～20:00<br>リラクゼーション<br>Yumi    | 19:15～20:15<br>骨盤調整ヨガ<br>平野(オンラインのみ)  | 19:00～20:00<br>リラクゼーション<br>Yumi(対面のみ) |                                     |
|                                | 19:30～21:00<br>学科 C (ヨガと解剖学)<br>真木(オンラインのみ) |                                                       |                                    | 19:00～22:00<br>実技 4<br>真木(オンラインのみ)    |                                       |                                     |
| 26                             | 27                                          | 28                                                    | 29                                 | 30                                    | 31                                    |                                     |
| 11:00～11:45<br>リラクゼーション<br>平野  | 9:30～18:00<br>パーソナルヨガ                       | 10:15～13:15<br>1級 シニア 試験<br>Nao                       | 10:30～13:30<br>実技 試験<br>桜井         | 08:30～09:15<br>朝ヨガ<br>Saho            | 09:45～12:45<br>子連れ養成講座<br>Rika        |                                     |
| 12:00～12:45<br>シェイプアップヨガ<br>平野 |                                             | 13:30～15:00<br>学科 I (アロマ)<br>MIKU(オンラインのみ)            | 14:00～15:30<br>学科 E (ヨガの種類)<br>桜井  | 09:30～12:30<br>1級 キッズ 試験<br>Saho      | 13:00～17:00<br>パーソナルヨガ                |                                     |
|                                |                                             |                                                       | 15:30～17:30<br>パーソナルヨガ             | 13:00～18:00<br>パーソナルヨガ                |                                       |                                     |
|                                |                                             |                                                       | 17:30～18:30<br>ハタベーシック<br>Yumi     | 18:00～19:00<br>フェムケアヨガ<br>平野(オンラインのみ) |                                       | 17:30～18:30<br>ハタベーシック<br>Yumi      |
|                                |                                             |                                                       | 19:00～20:00<br>リラクゼーション<br>Yumi    | 19:15～20:15<br>骨盤調整ヨガ<br>平野(オンラインのみ)  | 19:00～20:00<br>リラクゼーション<br>Yumi(対面のみ) |                                     |
|                                | 19:30～21:00<br>学科 D (歴史)<br>真木(オンラインのみ)     |                                                       |                                    | 19:00～22:00<br>実技 5<br>真木(オンラインのみ)    |                                       |                                     |
| レッスン名                          | 強度                                          |                                                       |                                    |                                       |                                       |                                     |
| 夜ヨガ                            | ★                                           | 一日の終わりに心身のリセット・そして快眠へといざなう、リラクスのヨガです。                 |                                    |                                       |                                       |                                     |
| 朝ヨガ                            | ★                                           | 一日の始まりに脳と体を起こしていき、気持ちもスッキリさせていくクラスです。                 |                                    |                                       |                                       |                                     |
| リラクゼーション                       | ★                                           | やさしいポーズをゆっくり行いながら心身をリラックスし、疲労回復を図ります。初心者から参加しやすいクラスです |                                    |                                       |                                       |                                     |
| ハタベーシック                        | ★★                                          | 基礎的なハタヨガのポーズや太陽礼拝などを少しずつゆっくりと行う、初心者から参加しやすいクラスです。     |                                    |                                       |                                       |                                     |
| やさしいフローヨガ                      | ★★★                                         | 深い呼吸とゆったりとした動作を繋げていきます。初心者向けのリラククスできるクラスです。           |                                    |                                       |                                       |                                     |
| 骨盤調整ヨガ                         | ★★★★                                        | ピラティスを組合せて体幹を鍛え、歪みの原因となる骨盤を正常位置に戻し、バランスを整えるクラスです。     |                                    |                                       |                                       |                                     |
| ヴィンヤサ                          | ★★★★★                                       | 呼吸と連動して流れるようにポーズを行うクラスです。血行を促進し、リンパを流して体質を改善します。      |                                    |                                       |                                       |                                     |
| シェイプアップ                        | ★★★★★                                       | 脂肪燃焼効果の高いポーズで気になる部位を引き締め、メリハリのあるしなやかなボディメイキングのクラスです。  |                                    |                                       |                                       |                                     |