11月池袋校 Gr	azia					
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday 1
						12:30~15:30 実数。9
						Saho 16:30~19:30 1級 上級 5
						Mayu
2 11:00~11:45	3	4	5 10:30~13:30	6 08:30~09:15	7 09:45~12:45	8 09:00~12:00
ハタベーシック 平野			10.30~13.30 実技 1 桜井	朝ヨガ Saho	99.45~12.45 子連れ養成講座 Rika	1級 上級 6 Mayu
12:00~12:45 リラクゼーション 平野		CLOSE	14:00~15:30 学科 F (瞑想法) 桜井	09:30~12:30 1級 上級 1 Saho	13:00~17:00	12:30~15:30 実技 1 O Saho
	9:30~18:00 パーソナルヨガ		15:30~17:30 パーソナルヨガ	13:00~18:00 パーソナルヨガ	パージナルヨガ	16:00~17:30 学科 G (呼吸法)
		_	17:30~18:30 ハタベーシック	18:00~19:00 フェムケアヨガ	17:30~18:30 ハタベーシック	Saho
		_	Yumi 19:00~20:00	平野(オンラインのみ) 19:15~20:15	Yumi 19:00~20:00	
			リラクゼーション Yumi	骨盤調整ヨガ 平野(オンラインのみ)	リラクゼーション Yumi (対面のみ) 19:00~22:00	
	10	44	40	40	実技 6 真木(オンラインのみ)	4.5
9 11:00~11:45 リラクセーション	10	11 10:15~13:15 1級 キッズ 1	12 10:30~13:30 車技 2	13 08:30~09:15 朝ヨガ	14 09:45~12:45 子連れ養成講座	
平野 12:00~12:45		Nao 13:30~15:00	実技 2 桜井 14:00~15:30	Saho 09:30~12:30	Rika	Saho 18:00~19:30
シェイプアップヨガ 平野		学科 J (アーユルヴェーダ) MIKU(オンラインのみ)	学科 G (呼吸法) 桜井	1級 上級 2 Saho	13:00~17:00 パーソナルヨガ	学科 H (浄化法) Saho
	9:30~18:00 パーソナルヨガ		15:30~17:30 パーソナルヨガ	13:00~18:00 パーソナルヨガ		
			17:30~18:30 ハタベーシック Yumi	18:00~19:00 フェムケアヨガ 平野(オンラインのみ)	17:30~18:30 ハタベーシック Yumi	
			19:00~20:00 リラクゼーション Vumi	19:15~20:15 骨盤調整ヨガ 平野(オンラインのみ)	19:00~20:00 リラクゼーション Yumi(対面のみ)	
	19:30~21:00 学科 E (ヨガの種類)		Yumi	平野(オプラインのの)	19:00~22:00 実技 7	
16	真木(オンラインのみ) 17	18	19	20	真木(オジラインのみ) 21	22
11:00~11:45 ハタベーシック 平野		10:15~13:15 1級 キッズ 2 Nao	10:30~13:30 実技 3 桜井	08:30~09:15 朝ヨガ Saho	09:45~12:45 子連れ養成講座 Rika	09:00~12:00 1級 上級 7 Mayu
12:00~12:45 骨盤調整ヨガ		13:30〜15:00 学科 A (基礎の解剖学) MIKU(オンラインのみ)	14:00~15:30 学科 H (浄化法)	09:30~12:30 1級 上級 3		12:30~15:30 実技 1 2
半野	9:30~18:00 パーソナルヨガ	MIKU(オプライブのみ)	15:30~17:30	13:00~18:00 パーソナルヨガ	13:00~17:00 パーソナルヨガ	Sano 16:00~17:30 学科 I (アロマ)
	77-9770373		パーソナルヨガ 17:30~18:30	18:00~19:00	17:30~18:30	Saho
		_	ハタベーシック Yumi 19:00~20:00	フェムケアヨガ 平野(オンラインのみ) 19:15~20:15	ハタベーシック Yumi 19:00~20:00	
	10.20 01.00		リラクゼーション Yumi	19:15~20:15 骨盤調整ヨガ 平野(オンラインのみ)	リラクゼーション Yumi(対面のみ)	
	19:30~21:00 学科 F (瞑想法) 真木(オンラインのみ)				19:00〜22:00 実技 8 真木(オンラインのみ)	
23 11:00~11:45	24	25	26 10:30~13:30	27 08:30~09:15	28 09:45~12:45	29 09:00~12:00 1級 上級 8
リラグセーション 平野 12:00~12:45		13:30~15:00	実技 4 桜井 14:00~15:30	朝ヨガ Saho 09:30~12:30	子連れ養成講座 Rika	Mayu 14:30~17:30
シェイプアップヨガ 平野		学科 B (生理学) MIKU(オンラインのみ)	学科 I (アロマ) 桜井	1級 上級 4 Saho	13:00~17:00 パーソナルヨガ	実技 試験 Saho
	9:30~18:00 パーソナルヨガ		15:30~17:30 パーソナルヨガ	13:00~18:00 パーソナルヨガ	7770373	18:00~19:30 学科 J (アーユルヴェーダ) Saho
			17:30~18:30 ハタベーシック Yumi	18:00~19:00 フェムケアヨガ 平野(オンラインのみ)	17:30~18:30 ハタベーシック Yumi	
			19:00~20:00 リラクゼーション	19:15~20:15 骨骼調整ヨガ	19:00~20:00 リラクゼーション	
			Yumi	平野(オンラインのみ)	Yumi(対面のみ) 19:00~22:00	
30					実技 9 真木(オンラインのみ)	
11:00~11:45 ハタベーシック 平野						
12:00~12:45 リラクゼーション 平野						
⊤≠						
		7/2 mbm				
レッスン名 夜ヨガ	*	強度 一日の終わりに心身のリセッ				
朝ヨガ リラクゼーション	*	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。 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 やさしいフローヨガ	**	基礎的なハタヨガのボ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。 深い呼吸とゆったりとした動作を繋げていきます。初心者向けのリラックスできるクラスです。				
骨盤調整ヨガ ヴィンヤサ	***	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、パランスを整えるクラスです。 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。				