

11月池袋校 Grazia						
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						1 12:30～15:30 実技 9 Saho 16:30～19:30 1級 上級 5 Mayu
2 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	3 9:30～18:00 パーソナルヨガ	4 CLOSE	5 10:30～13:30 実技 1 桜井 14:00～15:30 学科 F (瞑想法) 桜井 15:30～17:30 パーソナルヨガ 17:30～18:30 ハタベーシック Yumi 19:00～20:00 リラクゼーション Yumi	6 08:30～09:15 朝ヨガ Saho 09:30～12:30 1級 上級 1 Saho 13:00～18:00 パーソナルヨガ 18:00～19:00 フェムケアヨガ 平野(オンラインのみ) 19:15～20:15 骨盤調整ヨガ 平野(オンラインのみ)	7 09:45～12:45 子連れ養成講座 Rika 13:00～17:00 パーソナルヨガ 17:30～18:30 ハタベーシック Yumi 19:00～20:00 リラクゼーション Yumi(対面のみ) 19:00～22:00 実技 6 真木(オンラインのみ)	8 09:00～12:00 1級 上級 6 Mayu 12:30～15:30 実技 10 Saho 16:00～17:30 学科 G (呼吸法) Saho
9 11:00～11:45 リラクゼーション 平野 12:00～12:45 シェイプアップヨガ 平野	10 9:30～18:00 パーソナルヨガ 19:30～21:00 学科 E (ヨガの種類) 真木(オンラインのみ)	11 10:15～13:15 1級 キッズ 1 Nao 13:30～15:00 学科 J (アーユルヴェーダ) MIKU(オンラインのみ)	12 10:30～13:30 実技 2 桜井 14:00～15:30 学科 G (呼吸法) 桜井 15:30～17:30 パーソナルヨガ 17:30～18:30 ハタベーシック Yumi 19:00～20:00 リラクゼーション Yumi	13 08:30～09:15 朝ヨガ Saho 09:30～12:30 1級 上級 2 Saho 13:00～18:00 パーソナルヨガ 18:00～19:00 フェムケアヨガ 平野(オンラインのみ) 19:15～20:15 骨盤調整ヨガ 平野(オンラインのみ)	14 09:45～12:45 子連れ養成講座 Rika 13:00～17:00 パーソナルヨガ 17:30～18:30 ハタベーシック Yumi 19:00～20:00 リラクゼーション Yumi(対面のみ) 19:00～22:00 実技 7 真木(オンラインのみ)	15 14:30～17:30 実技 11 Saho 18:00～19:30 学科 H (浄化法) Saho
16 11:00～11:45 ハタベーシック 平野 12:00～12:45 骨盤調整ヨガ 平野	17 9:30～18:00 パーソナルヨガ 19:30～21:00 学科 F (瞑想法) 真木(オンラインのみ)	18 10:15～13:15 1級 キッズ 2 Nao 13:30～15:00 学科 A (基礎の解剖学) MIKU(オンラインのみ)	19 10:30～13:30 実技 3 桜井 14:00～15:30 学科 H (浄化法) 桜井 15:30～17:30 パーソナルヨガ 17:30～18:30 ハタベーシック Yumi 19:00～20:00 リラクゼーション Yumi	20 08:30～09:15 朝ヨガ Saho 09:30～12:30 1級 上級 3 Saho 13:00～18:00 パーソナルヨガ 18:00～19:00 フェムケアヨガ 平野(オンラインのみ) 19:15～20:15 骨盤調整ヨガ 平野(オンラインのみ)	21 09:45～12:45 子連れ養成講座 Rika 13:00～17:00 パーソナルヨガ 17:30～18:30 ハタベーシック Yumi 19:00～20:00 リラクゼーション Yumi(対面のみ) 19:00～22:00 実技 8 真木(オンラインのみ)	22 09:00～12:00 1級 上級 7 Mayu 12:30～15:30 実技 12 Saho 16:00～17:30 学科 I (アロマ) Saho
23 11:00～11:45 リラクゼーション 平野 12:00～12:45 シェイプアップヨガ 平野	24 9:30～18:00 パーソナルヨガ	25 13:30～15:00 学科 B (生理学) MIKU(オンラインのみ)	26 10:30～13:30 実技 4 桜井 14:00～15:30 学科 I (アロマ) 桜井 15:30～17:30 パーソナルヨガ 17:30～18:30 ハタベーシック Yumi 19:00～20:00 リラクゼーション Yumi	27 08:30～09:15 朝ヨガ Saho 09:30～12:30 1級 上級 4 Saho 13:00～18:00 パーソナルヨガ 18:00～19:00 フェムケアヨガ 平野(オンラインのみ) 19:15～20:15 骨盤調整ヨガ 平野(オンラインのみ)	28 09:45～12:45 子連れ養成講座 Rika 13:00～17:00 パーソナルヨガ 17:30～18:30 ハタベーシック Yumi 19:00～20:00 リラクゼーション Yumi(対面のみ) 19:00～22:00 実技 9 真木(オンラインのみ)	29 09:00～12:00 1級 上級 8 Mayu 14:30～17:30 実技 試験 Saho 18:00～19:30 学科 J (アーユルヴェーダ) Saho
30 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						
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。			