

12月池袋校 Grazia

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	
	1 9:30～18:00 パーソナルヨガ	10:15～13:15 1級 キッズ 3 Nao	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	08:30～09:15 朝ヨガ Saho	09:45～12:45 子連れ養成講座 Rika	12:30～14:00 学科 A (基礎の解剖学) Saho	
		13:30～15:00 学科 C (ヨガと解剖学) MIKU(オンラインのみ)		09:30～12:30 1級 上級 5 Saho	13:00～17:00 パーソナルヨガ	16:30～19:30 1級 上級 試験 Mayu	
				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	
				19:15～20:15 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 G (呼吸法) 真木(オンラインのみ)				19:00～22:00 実技 10 真木(オンラインのみ)	
7	8 9:30～18:00 パーソナルヨガ	10:15～13:15 1級 キッズ 4 Nao	10:30～13:30 実技 5 桜井	08:30～09:15 朝ヨガ Saho	09:45～12:45 子連れ養成講座 Rika	12:30～15:30 実技 試験 Saho	
12:00～12:45 リラクゼーション 平野		13:30～15:00 学科 D (歴史) MIKU(オンラインのみ)	14:00～15:30 学科 J (アーユルヴェーダ) 桜井	09:30～12:30 1級 上級 6 Saho	13:00～17:00 パーソナルヨガ	16:00～17:30 学科 B (生理学) Saho	
			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	
			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	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)		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)	
		19:30～21:00 学科 H (浄化法) 真木(オンラインのみ)				19:00～22:00 実技 11 真木(オンラインのみ)	
14	15 9:30～18:00 パーソナルヨガ	10:15～13:15 1級 キッズ 試験 Nao	10:30～13:30 実技 6 桜井	08:30～09:15 朝ヨガ Saho	09:45～12:45 子連れ養成講座 Rika	14:30～16:00 学科 C (ヨガと解剖学) Saho	
12:00～12:45 シェイプアップヨガ 平野		13:30～15:00 学科 E (ヨガの種類) MIKU(オンラインのみ)	14:00～15:30 学科 A (基礎の解剖学) 桜井	09:30～12:30 1級 上級 7 Saho	13:00～17:00 パーソナルヨガ	16:30～19:30 1級 上級 試験 Mayu	
			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	
			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	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)		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)	
		19:30～21:00 学科 I (アロマ) 真木(オンラインのみ)				19:00～22:00 実技 12 真木(オンラインのみ)	
21	22 9:30～18:00 パーソナルヨガ	10:15～13:15 1級 キッズ 試験 Nao	10:30～13:30 実技 7 桜井	08:30～09:15 朝ヨガ Saho	09:45～12:45 子連れ養成講座 Rika	27 CLOSE	
12:00～12:45 骨盤調整ヨガ 平野		13:30～15:00 学科 F (瞑想法) MIKU(オンラインのみ)	14:00～15:30 学科 B (生理学) 桜井	09:30～12:30 1級 上級 8 Saho	13:00～17:00 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
			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				19:00～20:00 リラクゼーション Yumi(対面のみ)
		19:30～21:00 学科 J (アーユルヴェーダ) 真木(オンラインのみ)					19:00～22:00 実技 試験 真木(オンラインのみ)
28	29	30	31				
CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE				
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。初心者向けのリラッ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	★★★★★	呼吸と運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。					