12月池袋校 Gra	azia					
Sunday	Monday 1	Tuesday 2	Wednesday 3	Thursday 4	Friday 5	Saturday 6
		10:15~13:15 1級 キッズ 3 Nao		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		16:30~19:30 1級 上級 試験 Mayu
	9:30~18:00 パーソナルヨガ	MINO(A) D J-1 DODOS)	15:30~17:30 パーソナルヨガ	13:00~18:00 パーソナルヨガ	13:00~17:00 パーソナルヨガ	,
			17:30~18:30 ハタベーシック	18:00~19:00	17:30~18:30 ハタベーシック	
			Yumi 19:00~20:00 リラクゼーション	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	Yumi 19:00~20:00 リラクゼーション	
	19:30~21:00 学科 G (呼吸法)		Yumi	平野(オンラインのみ)	Yumi (対面のみ) 19:00~22:00 実技 1 0	
7	真木(オンラインのみ)	9	10	11	美技 10 真木(オンラインのみ) 12	13
11:00~11:45 ハタベーシック	·	10:15~13:15 1級 キッズ 4	10:30~13:30 実技 5	08:30~09:15 朝ヨガ	09:45~12:45 子連れ養成講座	12:30~15:30 実技 試験
平野 12:00~12:45 リラクゼーション		Nao 13:30~15:00 学科 D (歴史)	桜井 14:00~15:30 学科 J (アーユルヴェーダ)	Saho 09:30~12:30 1級 上級 6	Rika	
平野	9:30~18:00	MIKU(オンラインのみ)	桜井 15:30~17:30。	Saho 	13:00~17:00 パーソナルヨガ	Saho
	パーソナルヨガ		パーソナルヨガ 17:30~18:30	パーソナルヨガ 18:00~19:00	17:30~18:30	
			バタベージック 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	_
			リラクゼーション Yumi	日本 日	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 1 1 真木(オンラインのみ)	
14 11:00~11:45	15	16 10:15~13:15	17 10:30~13:30	18 08:30~09:15	19 09:45~12:45	20 14:30~16:00
リラクセーション 平野		1級 キッズ 試験 Nao	実技 6 桜井	朝ヨガ Saho	子連れ養成講座 Rika	学科 C (ヨガと解剖学) Saho 16:30~19:30
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	18. 30 ~ 19.30 1級 上級 試験 Mayu
	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	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 I (アロマ)		Yumi	平野(オプライブのの)	19:00~22:00 実技 1.2	
21	真木(オンラインのみ) 22	23	24	25	真木(オンラインのみ) 26	27
11:00〜11:45 ハタベーシック 平野		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	
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	
12	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	パーソナルヨガ	CLOSE
			17:30~18:30 ハタベーシック		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	
	19:30~21:00		Yumi		Yumi(対面のみ) 19:00~22:00	
28	学科 J (アーユルヴェーダ) 真木(オンラインのみ) 29	30	31		実技 試験 真木(オンラインのみ)	
CLOSE	CLOCE	CLOCE	CLOCE			
CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE			
レッスン名		強度	71 - 1400 - 1 194	リニックフタフザー ナ		
夜 三 ガ 朝 ヨ ガ	*	一日の終わりに心身のリセ 一日の始まりに脳と体を起	ット・そして快眠へといざなう、 こしていき、気持ちもスッキリさ	ぎせていくクラスです。		
夜 ヨガ 朝 ヨガ リラクゼーション	* *	一日の終わりに心身のリセ一日の始まりに脳と体を起 やさしいポーズをゆっくり	こしていき、気持ちもスッキリさ 行いながら心身をリラックスし、	らせていくクラスです。 疲労回復を図ります。初心者だ		
夜ヨガ 朝ヨガ リラクゼーション ハタベーシック やさしいフローヨガ	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	一日の終わりに心身のリセ 一日の始まりに脳と体を起 やさしいポーズをゆっくり 基礎的なハタヨガのポーズ 深い呼吸とゆったりとした	こしていき、気持ちもスッキリさ 行いながら心身をリラックスし、 や太陽礼拝などを少しずつゆっく 動作を繋げていきます。初心者向	をせていくクラスです。 疲労回復を図ります。初心者だ (りと行う、初心者から参加して 可けのリラックスできるクラスで	やすいクラスです。 です。	
夜ゴガ 朝ヨガ リラクゼーション ハタベーシック	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	一日の終わりに心身のリセ 一日の始まりに脳と体を起 やさしいポーズをゆっくり 基礎的なハタヨガのポーズ 深い呼吸とゆったりとした ピラティスを組合せて体幹	こしていき、気持ちもスッキリさ 行いながら心身をリラックスし、 や太陽礼拝などを少しずつゆっく	でせていくクラスです。 疲労回復を図ります。初心者だ くりと行う、初心者から参加して 同けのリラックスできるクラスで 正下常位置に戻し、パランスを割	っすいクラスです。 です。 隆えるクラスです。	