

9月池袋校 Grazia

| Sunday                         | Monday                                        | Tuesday                                               | Wednesday                            | Thursday                              | Friday                                | Saturday                             |
|--------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|
|                                | 1                                             | 2                                                     | 3                                    | 4                                     | 5                                     | 6                                    |
|                                | 9:30～18:00<br>パーソナルヨガ                         | 10:15～13:15<br>1級 シニア 1<br>Nao                        | 10:30～13:30<br>実技 9<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 キッズ 3<br>Nao       |
|                                |                                               | 13:30～15:00<br>学科 B (生理学)<br>MIKU(オンラインのみ)            | 14:00～15:30<br>学科 H (浄化法)<br>桜井      | 09:30～12:30<br>1級 キッズ 1<br>Saho       |                                       | 14:30～17:30<br>実技 1<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               | 13:00～18:00<br>パーソナルヨガ                | 13:00～17:00<br>パーソナルヨガ                | 18:00～19:30<br>学科 A (基礎の解剖学)<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 G (呼吸法)<br>真木(オンラインのみ)      |                                                       |                                      |                                       | 19:00～22:00<br>実技 1 2<br>真木(オンラインのみ)  |                                      |
| 7                              | 8                                             | 9                                                     | 10                                   | 11                                    | 12                                    | 13                                   |
| 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 2<br>Nao                        | 10:30～13:30<br>実技 1 O<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>リラクゼーション<br>平野  |                                               | 13:30～15:00<br>学科 C (基礎と解剖学)<br>MIKU(オンラインのみ)         | 14:00～15:30<br>学科 I (アロマ)<br>桜井      | 09:30～12:30<br>1級 キッズ 2<br>Saho       |                                       | 12:30～15:30<br>実技 2<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                | 13:00～17:00<br>パーソナルヨガ                | 16:00～17:30<br>学科 B (生理学)<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 H (浄化法)<br>真木(オンラインのみ)      |                                                       |                                      |                                       | 19:00～22:00<br>実技 試験<br>真木(オンラインのみ)   |                                      |
| 14                             | 15                                            | 16                                                    | 17                                   | 18                                    | 19                                    | 20                                   |
| 11:00～11:45<br>リラクゼーション<br>平野  |                                               | 10:15～13:15<br>1級 シニア 3<br>Nao                        | 10:30～13:30<br>実技 1 I<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 キッズ 4<br>Nao       |
| 12:00～12:45<br>シェイプアップヨガ<br>平野 |                                               | 13:30～15:00<br>学科 D (歴史)<br>MIKU(オンラインのみ)             | 14:00～15:30<br>学科 J (アーユルヴェーダ)<br>桜井 | 09:30～12:30<br>1級 キッズ 3<br>Saho       |                                       | 12:30～15:30<br>実技 3<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               | 13:00～18:00<br>パーソナルヨガ                | 13:00～17:00<br>パーソナルヨガ                | 16:00～17:30<br>学科 C (基礎の解剖学)<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) |                                      |
|                                |                                               |                                                       |                                      |                                       | 19:00～22:00<br>実技 試験<br>真木(オンラインのみ)   |                                      |
| 21                             | 22                                            | 23                                                    | 24                                   | 25                                    | 26                                    | 27                                   |
| 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                         | 13:30～15:00<br>学科 E (ヨガの種類)<br>MIKU(オンラインのみ)          | 10:30～13:30<br>実技 1 2<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 キッズ 試験<br>Nao      |
| 12:00～12:45<br>骨盤調整ヨガ<br>平野    |                                               |                                                       | 14:00～15:30<br>学科 A (基礎の解剖学)<br>桜井   | 09:30～12:30<br>1級 キッズ 4<br>Saho       |                                       | 14:30～17:30<br>実技 4<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                | 13:00～17:00<br>パーソナルヨガ                | 18:00～19:30<br>学科 D (歴史)<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 I (アロマ)<br>真木(オンラインのみ)      |                                                       |                                      |                                       | 19:00～22:00<br>実技 試験<br>真木(オンラインのみ)   |                                      |
| 28                             | 29                                            | 30                                                    |                                      |                                       |                                       |                                      |
| 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 4<br>Nao                        |                                      |                                       |                                       |                                      |
| 12:00～12:45<br>シェイプアップヨガ<br>平野 |                                               | 13:30～15:00<br>学科 F (瞑想法)<br>MIKU(オンラインのみ)            |                                      |                                       |                                       |                                      |
|                                |                                               |                                                       |                                      |                                       |                                       |                                      |
|                                | 19:30～21:00<br>学科 J (アーユルヴェーダ)<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。  |                                      |                                       |                                       |                                      |