12月池袋校　Grazia

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1	2	3	4	5
		09:00～12:00 1級　上級　1 Nao	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 Rika	11:00～14:00 実技　8
		13:30～15:00 学科　B　(生理学) MIKU(オンラインのみ)	14:00～15:30 学科　G　(呼吸法)	09:30～12:30 1級　シニア　試験	13:00～17:00 パーソナルヨガ	14:30～16:00 学科　G　(呼吸法)
			15:30～17:30 パーソナルヨガ	13:00～18:00 パーソナルヨガ		16:30～19:30 1級　ピラティス　1 Mayu
			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 Yumi	19:15～20:15 リラクゼーションヨガ 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)	
					19:00～22:00 実技　10 真木(オンラインのみ)	
6	7	8	9	10	11	12
11:00～11:45 リラクゼーション 平野	9:30～18:00 パーソナルヨガ	09:00～12:00 1級　上級　2 Nao	10:30～13:30 実技　6	08:30～09:15 朝ヨガ	09:45～12:45 子連れ養成講座 Rika	09:00～12:00 1級　ピラティス　2 Mayu
12:00～12:45 シェイプアップヨガ 平野		13:30～15:00 学科　C　(ヨガと解剖学) MIKU(オンラインのみ)	14:00～15:30 学科　H　(浄化法)	09:30～12:30 1級　シニア　試験	13:00～17:00 パーソナルヨガ	12:30～15:30 実技　9
			15:30～17:30 パーソナルヨガ	13:00～18:00 パーソナルヨガ		16:00～17:30 学科　H　(浄化法)
			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 Yumi	19:15～20:15 リラクゼーションヨガ 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　J　(アーユルヴェーダ) 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)	
13	14	15	16	17	18	19
11:00～11:45 リラクゼーション 平野	9:30～18:00 パーソナルヨガ	09:00～12:00 1級　上級　3 Nao	10:30～13:30 実技　7	08:30～09:15 朝ヨガ	09:45～12:45 子連れ養成講座 Rika	11:00～14:00 実技　10
12:00～12:45 骨盤調整ヨガ 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　I　(アロマ)	09:30～12:30 1級　シニア　試験	13:00～17:00 パーソナルヨガ	14:30～16:00 学科　I　(アロマ)
			15:30～17:30 パーソナルヨガ	13:00～18:00 パーソナルヨガ		16:30～19:30 1級　ピラティス　3 Mayu
			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 Yumi	19:15～20:15 リラクゼーションヨガ 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　A　(基礎の解剖学) 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)	
20	21	22	23	24	25	26
11:00～11:45 ハタベーシック 平野	9:30～18:00 パーソナルヨガ	09:00～12:00 1級　上級　4 Nao	10:30～13:30 実技　8	08:30～09:15 朝ヨガ	09:45～12:45 子連れ養成講座 Rika	CLOSE
12:00～12:45 リラクゼーション 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　J　(アーユルヴェーダ)	09:30～12:30 1級　シニア　試験	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	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 Yumi	19:15～20:15 リラクゼーションヨガ 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　B　(生理学) 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)	
27	28	29	30	31		
CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE		

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。