

2月池袋校 Grazia

Sunday 1	Monday 2	Tuesday 3	Wednesday 4	Thursday 5	Friday 6	Saturday 7
11:00~11:45 リラクゼーション 平野		1級 ピラティス 試験 Nao 10:15~13:15 13:30~15:00 学科 A (基礎の解剖学) MIKU(オンラインのみ)	10:30~13:30 実技 1 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			14:00~15:30 学科 G (呼吸法) 桜井	09:30~12:30 1級 シニア 1 Saho	13:00~17:00 パーソナルヨガ	12:30~15:30 実技 5 Saho
			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) Saho
			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 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 D (歴史) 真木(オンラインのみ)			19:00~22:00 実技 1 真木(オンラインのみ)	
8	9	10	11	12	13	14
11:00~11:45 ハタベーシック 平野		1級 ピラティス 試験 Nao 10:15~13:15 13:30~15:00 学科 B (生理学) MIKU(オンラインのみ)	10:30~13:30 実技 試験 桜井	08:30~09:15 朝ヨガ Saho	09:45~12:45 子連れ養成講座 Rika	09:00~12:00 1級 シニア 4 Nao
12:00~12:45 リラクゼーション 平野			14:00~15:30 学科 H (浄化法) 桜井	09:30~12:30 1級 シニア 2 Saho	13:00~17:00 パーソナルヨガ	12:30~15:30 実技 6 Saho
	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		16:00~17:30 学科 I (アロマ) Saho
			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 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 E (ヨガの種類) 真木(オンラインのみ)			19:00~22:00 実技 2 真木(オンラインのみ)	
15	16	17	18	19	20	21
11:00~11:45 リラクゼーション 平野		1級 ピラティス 試験 Nao 10:15~13:15 13:30~15:00 学科 C (ヨガと解剖学) MIKU(オンラインのみ)	10:30~13:30 実技 試験 桜井	08:30~09:15 朝ヨガ Saho	09:45~12:45 子連れ養成講座 Rika	09:00~12:00 1級 シニア 試験 Nao
12:00~12:45 シェイプアップヨガ 平野			14:00~15:30 学科 I (アロマ) 桜井	09:30~12:30 1級 シニア 3 Saho	13:00~17:00 パーソナルヨガ	12:30~15:30 実技 7 Saho
	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		16:00~17:30 学科 J (アーユルヴェーダ) Saho
			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 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 F (瞑想法) 真木(オンラインのみ)			19:00~22:00 実技 3 真木(オンラインのみ)	
22	23	24	25	26	27	28
11:00~11:45 ハタベーシック 平野		1級 ピラティス 試験 Nao 10:15~13:15 13:30~15:00 学科 D (歴史) MIKU(オンラインのみ)	10:30~13:30 実技 試験 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			14:00~15:30 学科 J (アーユルヴェーダ) 桜井	09:30~12:30 1級 シニア 4 Saho	13:00~17:00 パーソナルヨガ	12:30~15:30 実技 8 Saho
	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		16:00~17:30 学科 A (基礎の解剖学) Saho
			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 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)	
					19:00~22:00 実技 4 真木(オンラインのみ)	
レッスン名						
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、リラックスのヨガです。				
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づつゆっくりと行う、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、リババ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。				