

## 2月池袋校 Grazia

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1	2	3	4	5	6	7
11:00～11:45 リラクゼーション 平野		10:15～13:15 1級 ピラティス 試験 Nao	10:30～13:30 実技 1 2 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 A (基礎の解剖学) MIKU(オンラインのみ)	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	9:30～18:00 パーソナルヨガ	10:15～13:15 1級 ピラティス 試験 Nao	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		13:30～15:00 学科 B (生理学) MIKU(オンラインのみ)	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
			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	9:30～18:00 パーソナルヨガ	10:15～13:15 1級 ピラティス 試験 Nao	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		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 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
			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	9:30～18:00 パーソナルヨガ	10:15～13:15 1級 ピラティス 試験 Nao	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	12:30～15:30 実技 8 Saho
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 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	16:00～17:30 学科 A (基礎の解剖学) 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	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	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クセスし、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セ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。