

3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		10:15～13:15 1級 上級 1 Nao	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		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 シニア 試験 Saho	13:00～17:00 パーソナルヨガ	12:30～15:30 実技 9 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 B (生理学) 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 ハタベーシック 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 G (呼吸法) 真木(オンラインのみ)				19:00～22:00 実技 5 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 上級 2 Nao	10:30～13:30 実技 2 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 ビラティス 1 Mayu				
12:00～12:45 リラクゼーション 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 シニア 試験 Saho	13:00～17:00 パーソナルヨガ	12:30～15:30 実技 10 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 C (ヨガと解剖学) 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 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 H (浄化法) 真木(オンラインのみ)				19:00～22:00 実技 6 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 上級 3 Nao	10:30～13:30 実技 3 桜井	08:30～09:15 朝ヨガ Saho						
12:00～12:45 シェイプアップヨガ 平野		13:30～15:00 学科 G (呼吸法) MIKU(オンラインのみ)	14:00～15:30 学科 C (ヨガと解剖学) 桜井	09:30～12:30 1級 シニア 試験 Saho	13:00～17:00 パーソナルヨガ	12:30～15:30 実技 11 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 D (歴史) 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 シェイプアップヨガ 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) 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 上級 4 Nao	10:30～13:30 実技 4 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 H (浄化法) MIKU(オンラインのみ)	14:00～15:30 学科 D (歴史) 桜井	09:30～12:30 1級 シニア 試験 Saho	13:00～17:00 パーソナルヨガ	12:30～15:30 実技 12 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 E (ヨガの種類) 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 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 7 真木(オンラインのみ)					
30										
11:00～11:45 ハタベーシック 平野										
12:00～12:45 リラクゼーション 平野										
レッスンの名	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	★★★	ビ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。								