

### 3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	19:30~21:00 学科 G (呼吸法) 真木(オンラインのみ)	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 (基礎的解剖学) 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	17:30~18:30 ハタベーシック Yumi	17:30~18:30 ハタベーシック Yumi	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)	19:00~20:00 リラクゼーション Yumi	19:00~20:00 リラクゼーション Yumi(対面のみ)		
		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)		19:00~22:00 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 ピラティス 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	17:30~18:30 ハタベーシック Yumi	17:30~18:30 ハタベーシック Yumi	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)	19:00~20:00 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)		
		19:00~20:00 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)		19:00~22:00 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	13:00~17:00 パーソナルヨガ	12:30~15:30 実技 11 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	17:30~18:30 ハタベーシック Yumi	16:00~17:30 学科 D (歴史) Saho	
		15:30~17:30 パーソナルヨガ	13:00~18:00 パーソナルヨガ	18:00~19:00 フェムケアヨガ 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)		
		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	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	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	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く、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なうクラスです。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。					