

4月池袋校 Grazia

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday 1	Thursday 2	Friday 3	Saturday 4
				13:00~18:00 パーソナルヨガ	09:45~12:45 子連れ養成講座 Rika	
				18:00~19:00 フェムケアヨガ 平野(オンラインのみ)	13:00~17:00 パーソナルヨガ	12:30~14:00 学科 F (瞑想法) Saho(オンラインのみ)
			15:30~17:30 パーソナルヨガ	19:15~20:15 ハタベーシック 平野(オンラインのみ)		16:30~19:30 1級 ピラティス 2 Mayu
			17:30~18:30 ハタベーシック Yumi		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		19:00~20:00 リラクゼーション Yumi(対面のみ)	
					19:00~22:00 実技 8 真木(オンラインのみ)	
5	6	7	8	9	10	11
11:00~11:45 ハタベーシック 平野		10:15~13:15 1級 上級 5 Nao	10:30~13:30 実技 5 桜井	13:00~18:00 パーソナルヨガ	09:45~12:45 子連れ養成講座 Rika	09:00~12:00 1級 ピラティス 3 Mayu
12:00~12:45 リラクゼーション 平野		13:30~15:00 学科 I (アロマ) MIKU(オンラインのみ)	14:00~15:30 学科 E (ヨガの種類) 桜井	18:00~19:00 フェムケアヨガ 平野(オンラインのみ)	13:00~17:00 パーソナルヨガ	12:30~15:30 実技 試験
	9:30~18:00 パーソナルヨガ		15:30~17:30 パーソナルヨガ	19:15~20:15 ハタベーシック 平野(オンラインのみ)		16:00~17:30 学科 G (呼吸法) Saho(オンラインのみ)
			17:30~18:30 ハタベーシック Yumi		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		19:00~20:00 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 9 真木(オンラインのみ)	
12	13	14	15	16	17	18
11:00~11:45 リラクゼーション 平野		10:15~13:15 1級 上級 6 Nao	10:30~13:30 実技 6 桜井	13:00~18:00 パーソナルヨガ	09:45~12:45 子連れ養成講座 Rika	
12:00~12:45 シェイプアップヨガ 平野		13:30~15:00 学科 J (アユルヴェーダ) MIKU(オンラインのみ)	14:00~15:30 学科 F (瞑想法) 桜井	18:00~19:00 フェムケアヨガ 平野(オンラインのみ)	13:00~17:00 パーソナルヨガ	12:30~14:00 学科 H (浄化法) Saho(オンラインのみ)
	9:30~18:00 パーソナルヨガ		15:30~17:30 パーソナルヨガ	19:15~20:15 ハタベーシック 平野(オンラインのみ)		16:30~19:30 1級 ピラティス 4 Mayu
			17:30~18:30 ハタベーシック Yumi		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		19:00~20:00 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 10 真木(オンラインのみ)	
19	20	21	22	23	24	25
11:00~11:45 ハタベーシック 平野		10:15~13:15 1級 上級 7 Nao	10:30~13:30 実技 7 桜井	13:00~18:00 パーソナルヨガ	09:45~12:45 子連れ養成講座 Rika	09:00~12:00 1級 ピラティス 試験 Mayu
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	18:00~19:00 フェムケアヨガ 平野(オンラインのみ)	13:00~17:00 パーソナルヨガ	
	9:30~18:00 パーソナルヨガ		15:30~17:30 パーソナルヨガ	19:15~20:15 ハタベーシック 平野(オンラインのみ)		
			17:30~18:30 ハタベーシック Yumi		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		19:00~20:00 リラクゼーション Yumi(対面のみ)	
	19:30~21:00 学科 C (ヨガと解剖学) 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)	
26	27	28	29	30		
11:00~11:45 ハタベーシック 平野		10:15~13:15 1級 上級 8 Nao	10:30~13:30 実技 8 桜井	13:00~18:00 パーソナルヨガ		
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	18:00~19:00 フェムケアヨガ 平野(オンラインのみ)		
	9:30~18:00 パーソナルヨガ		15:30~17:30 パーソナルヨガ	19:15~20:15 ハタベーシック 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			
	19:30~21:00 学科 D (歴史) 真木(オンラインのみ)					
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、リラクセスのヨガです。				
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。				
ヴァンヤサ	★★★★	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。				