

7月池袋校 Grazia

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1 10:30~13:30 実技 1	2 08:30~09:15 朝ヨガ	3 09:45~12:45 子連れ養成講座 Rika	4 10:30~12:00 学科 H (浄化法)
			14:00~15:30 学科 F (瞑想法)	09:30~12:30 1級 キッズ 試験	13:00~17:00 パーソナルヨガ	12:30~15:30 実技 5
			15:30~17:30 パーソナルヨガ	13:00~18:00 パーソナルヨガ		16:30~19:30 1級 上級 1 Mayu
			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)	
					19:00~22:00 実技 5 真木(オンラインのみ)	
5 11:00~11:45 リラクゼーション 平野	6 9:30~18:00 パーソナルヨガ	7 10:15~13:15 1級 シニア 試験 Nao	8 10:30~13:30 実技 2	9 08:30~09:15 朝ヨガ	10 09:45~12:45 子連れ養成講座 Rika	11 09:00~12:00 1級 上級 2 Mayu
12:00~12:45 シェイプアップヨガ 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 G (呼吸法)	09:30~12:30 1級 キッズ 試験	13:00~17:00 パーソナルヨガ	12:30~15:30 実技 6
			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)
			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 C (ヨガと解剖学) 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)	
12 11:00~11:45 リラクゼーション 平野	13 9:30~18:00 パーソナルヨガ	14 10:15~13:15 1級 シニア 試験 Nao	15 10:30~13:30 実技 3	16 08:30~09:15 朝ヨガ	17 09:45~12:45 子連れ養成講座 Rika	18 10:30~12:00 学科 J (アーユルヴェーダ)
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 H (浄化法)	09:30~12:30 1級 キッズ 試験	13:00~17:00 パーソナルヨガ	12:30~15:30 実技 7
			15:30~17:30 パーソナルヨガ	13:00~18:00 パーソナルヨガ		16:30~19:30 1級 上級 3 Mayu
			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 D (歴史) 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)	
19 11:00~11:45 ハタベーシック 平野	20 9:30~18:00 パーソナルヨガ	21 10:15~13:15 1級 シニア 試験 Nao	22 10:30~13:30 実技 4	23 08:30~09:15 朝ヨガ	24 09:45~12:45 子連れ養成講座 Rika	25 09:00~12:00 1級 上級 4 Mayu
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 I (アロマ)	09:30~12:30 1級 キッズ 試験	13:00~17:00 パーソナルヨガ	12:30~15:30 実技 8
			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)
			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)	
					19:00~22:00 実技 8 真木(オンラインのみ)	
26 11:00~11:45 ハタベーシック 平野	27 9:30~18:00 パーソナルヨガ	28 10:15~13:15 1級 シニア 試験 Nao	29 10:30~13:30 実技 5	30 08:30~09:15 朝ヨガ	31 09:45~12:45 子連れ養成講座 Rika	
12:00~12:45 リラクゼーション 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 J (アーユルヴェーダ)	09:30~12:30 1級 キッズ 試験	13:00~17:00 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		
			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 E (ヨガの種類) 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)	
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	★★★	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。				