

8月池袋校 Grazia

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