

12月池袋駅前校

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1	2	3	4	5	6	7
				CLOSE	08:30~09:30 朝ヨガ Yuri (オンラインのみ) 09:45~10:45 やさしいフローヨガ Yuri (オンラインのみ)	9:00~10:00 ハタベーシック Yuri (オンラインのみ) 10:15~11:15 ヴィンヤサ Yuri (オンラインのみ) 13:30~16:30 1級 ピラティス 1 平野ゆうな 17:00~18:00 フェムケアヨガ 平野ゆうな
4	5	6	7	8	9	10
10:30~13:30 実技 9 Saho 14:00~15:30 学科 F (瞑想法) Saho 16:00~17:00 リラクゼーション Saho	14:30~15:30 ハタベーシック Nao(オンラインのみ) 19:30~20:30 シェイプアップ 紫帆(オンラインのみ)	10:30~13:30 1級 ピラティス 試験 Nao 14:00~15:00 ヴィンヤサ Nao	10:30~13:30 実技 6 桜井智子 14:00~15:30 学科 E (ヨガの種類) 桜井智子 18:00~19:00 リラクゼーション Kyoko 19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko	10:30~12:00 学科 C (ヨガを解剖学) 真木 薫 12:30~15:30 実技 1 2 真木 薫	08:30~09:30 朝ヨガ Yuri (オンラインのみ) 09:45~10:45 やさしいフローヨガ Yuri (オンラインのみ)	9:00~10:00 シェイプアップ Yuri (オンラインのみ) 10:15~11:15 リラクゼーション Yuri (オンラインのみ) 13:30~16:30 1級 ピラティス 2 平野ゆうな 17:00~18:00 フェムケアヨガ 平野ゆうな
11	12	13	14	15	16	17
10:30~13:30 実技 10 Saho 14:00~15:30 学科 G (呼吸法) Saho 16:00~17:00 ハタベーシック Saho	14:30~15:30 リラクゼーション Nao(オンラインのみ) 19:30~20:30 ハタベーシック 紫帆(オンラインのみ)	10:30~13:30 1級 ピラティス 試験 Nao 14:00~15:00 シェイプアップ Nao	10:30~13:30 実技 7 桜井智子 14:00~15:30 学科 F (瞑想法) 桜井智子 18:00~19:00 リラクゼーション Yuki 19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko	10:30~12:00 学科 D (歴史) 真木 薫 12:30~15:30 実技 試験 真木 薫	08:30~09:30 朝ヨガ Yuri (オンラインのみ) 09:45~10:45 やさしいフローヨガ Yuri (オンラインのみ)	9:00~10:00 リラクゼーション Yuri (オンラインのみ) 10:15~11:15 ハタベーシック Yuri (オンラインのみ) 13:30~16:30 1級 ピラティス 3 平野ゆうな 17:00~18:00 フェムケアヨガ 平野ゆうな
18	19	20	21	22	23	24
10:30~13:30 実技 11 Saho 14:00~15:30 学科 H (浄化法) Saho 16:00~17:00 ヴィンヤサ Saho	14:30~15:30 ヴィンヤサ Nao(オンラインのみ) 19:30~20:30 骨盤調整ヨガ 紫帆(オンラインのみ)	10:30~13:30 1級 ピラティス 試験 Nao 14:00~15:00 リラクゼーション Nao	10:30~13:30 実技 8 桜井智子 14:00~15:30 学科 G (呼吸法) 桜井智子 18:00~19:00 ハタベーシック Yuki 19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko	10:30~12:00 学科 E (ヨガの種類) 真木 薫 12:30~15:30 実技 試験 真木 薫	08:30~09:30 朝ヨガ Yuri (オンラインのみ) 09:45~10:45 やさしいフローヨガ Yuri (オンラインのみ)	9:00~10:00 骨盤調整ヨガ Yuri (オンラインのみ) 10:15~11:15 ヴィンヤサ Yuri (オンラインのみ) 13:30~16:30 1級 ピラティス 4 平野ゆうな 17:00~18:00 フェムケアヨガ 平野ゆうな
25	26	27	28	29	30	31
10:30~13:30 実技 12 Saho 14:00~15:30 学科 I (アロマ) Saho 16:00~17:00 骨盤調整ヨガ Saho	14:30~15:30 骨盤調整ヨガ Nao(オンラインのみ) 19:30~20:30 バレエヨガ 紫帆(オンラインのみ)	10:30~13:30 1級 ピラティス 試験 Nao 14:00~15:00 ハタベーシック Nao				
レッスン名	強度	内容				
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、リラクスのヨガです。				
朝ヨガ	★ (オンラインのみ)	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	★★★ (オンラインのみ)	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。				
フェムケアヨガ	★★★★	骨盤底筋群・インナーユニットを鍛え尿漏れや便秘の改善、ホルモンバランスを整えていくクラスです。				
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、リンパの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。				