

7月池袋校 Verita

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1	2	3	4	5	6
	10:30~15:30 マタニティヨガ講座 試験 Yukari	10:30~13:30 1級 上級ポーズ 5 Yuri 14:00~15:00 ヴィンヤサ Mai	10:30~13:30 実技試験 桜井智子 14:00~15:30 学科 I (アロマ) 桜井智子	10:30~12:00 学科 H (浄化法) 真木 薫 12:30~15:30 実技 9 真木 薫	10:30~11:30 リラクゼーション Sumiko 12:00~13:00 シェイプアップ Sumiko 13:30~14:30 骨盤調整ヨガ Yuki	12:00~15:00 1級 シニア 1 Saho 15:30~16:30 ハタベーシック Saho 17:00~18:00 ヴィンヤサ Saho
7	8	9	10	11	12	13
10:30~13:30 実技 6 Yukari 14:00~15:30 学科 H (浄化法) Yukari 16:00~17:00 ハタベーシック Ami 17:30~18:30 ヴィンヤサ Ami	10:30~14:30 実技 1 松下里佳 14:30~15:30 ハタベーシック Nao	10:30~13:30 1級 上級ポーズ 6 Yuri 14:00~15:00 リラクゼーション Mai	10:30~13:30 実技 1 桜井智子 14:00~15:30 学科 J (アーユルヴェーダ) 桜井智子	10:30~12:00 学科 I (アロマ) 真木 薫 12:30~15:30 実技 10 真木 薫	10:30~11:30 ヴィンヤサ Sumiko 12:00~13:00 骨盤調整ヨガ Sumiko	12:00~15:00 1級 シニア 2 Saho
14	15	16	17	18	19	20
10:30~13:30 実技 7 Yukari 14:00~15:30 学科 I (アロマ) Yukari	14:30~15:30 ヴィンヤサ Nao	10:30~13:30 1級 上級ポーズ 7 Yuri 14:00~15:00 骨盤調整ヨガ Mai	10:30~13:30 実技 2 桜井智子 14:00~15:30 学科 A (基礎の解剖学) 桜井智子	10:30~12:00 学科 J (アーユルヴェーダ) 真木 薫 12:30~15:30 実技 11 真木 薫	10:30~11:30 リラクゼーション Sumiko 12:00~13:00 シェイプアップ Sumiko 13:30~14:30 ヴィンヤサ Yuki	12:00~15:00 1級 シニア 3 Saho 15:30~16:30 骨盤調整ヨガ Saho 17:00~18:00 ハタベーシック Saho
21	22	23	24	25	26	27
10:30~13:30 実技 8 Yukari 14:00~15:30 学科 J (アーユルヴェーダ) Yukari 16:00~17:00 ヴィンヤサ Ami 17:30~18:30 ハタベーシック Ami	10:30~14:00 実技 2 松下里佳 14:30~15:30 骨盤調整ヨガ Nao	10:30~13:30 1級 上級ポーズ 8 Yuri 14:00~15:00 リラクゼーション Mai	10:30~13:30 実技 3 桜井智子 14:00~15:30 学科 B (生理学) 桜井智子	10:30~12:00 学科 A (基礎の解剖学) 真木 薫 12:30~15:30 実技 12 真木 薫	10:30~11:30 ヴィンヤサ Sumiko 12:00~13:00 ハタベーシック Sumiko 13:30~14:30 骨盤調整ヨガ Yuki	12:00~15:00 1級 シニア 4 Saho 15:30~16:30 シェイプアップ Saho 17:00~18:00 リラクゼーション Saho
28	29	30	31			
10:30~13:30 実技 9 Yukari 14:00~15:30 学科 A (基礎の解剖学) Yukari	10:30~14:00 実技 3 松下里佳	10:30~13:30 1級 上級ポーズ 8 Yuri 14:00~15:00 シェイプアップ Mai	10:30~13:30 実技 4 桜井智子 14:00~15:30 学科 C (ヨガと解剖学) 桜井智子			
		18:00~19:00 リラクゼーション Saho 19:30~20:30 骨盤調整ヨガ Saho	18:00~19:00 シェイプアップ Kyoko 19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko			

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。
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。
やさしいYoga	★ NEW	ゆったりとした呼吸・ペースで行う初心者の方向けのクラスです。ポーズにとられずにご自身のペースで行っていきましょう。
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。
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、初めての方に参加しやすいクラスです。
バレエヨガ	★★★	ヨガとバレエを組合せたクラスです。バレエが未経験の方も楽しめる、身体の軸を整え、引き締めるクラスです。
ヴィンヤサ	★★★	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、リンパの流れを改善します。
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クのクラスです。
卒業生1コインレッスン	★	卒業生による特別クラスです。初心者~ヨガに慣れている方までご参加頂けます。1レッスン ¥500現金のみになります