

5月池袋駅前校

Sunday	Monday 1	Tuesday 2	Wednesday 3	Thursday 4	Friday 5	Saturday 6
	10:30~13:30 子連れ養成講座 松下里佳	10:30~13:30 1級 上級 8 Nao	CLOSE	CLOSE	CLOSE	13:30~16:30 1級 上級 4
	14:30~15:30 シェイプアップ Nao(オンラインのみ)	14:00~15:00 ヴィンヤサ Nao				
7	8	9	10	11	12	13
CLOSE	10:30~13:30 子連れ養成講座 松下里佳	10:30~13:30 1級 上級 試験 Nao	10:30~13:30 実技 9 桜井智子	10:30~12:00 学科 A (基礎の解剖学) 真木 薫	08:30~09:30 朝ヨガ 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)
	14:30~15:30 ハタベーシック Nao(オンラインのみ)	14:00~15:00 骨盤調整ヨガ Nao	14:00~15:30 学科 B (生理学) 桜井智子	12:30~15:30 実技 1 真木 薫	09:45~10:45 やさしいフローヨガ 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)
	19:00~20:00 リラクゼーション Yuki (池袋校)		18:00~19:00 シェイプアップ Kyoko			17:00~18:00 フェムケアヨガ 平野ゆうな
14	15	16	17	18	19	20
10:30~13:30 実技 試験 Saho	10:30~13:30 子連れ養成講座 松下里佳	10:30~13:30 1級 上級 試験 Nao	10:30~13:30 実技 10 桜井智子	10:30~12:00 学科 B (生理学) 真木 薫	08:30~09:30 朝ヨガ 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)
14:00~15:30 学科 F (瞑想法) Saho	14:30~15:30 リラクゼーション Nao(オンラインのみ)	14:00~15:00 シェイプアップ Nao	14:00~15:30 学科 C (ヨガと解剖学) 桜井智子	12:30~15:30 実技 2 真木 薫	09:45~10:45 やさしいフローヨガ 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)
16:00~17:00 ハタベーシック Saho			18:00~19:00 リラクゼーション Kyoko			13:30~16:30 1級 上級 5
			19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko			17:00~18:00 フェムケアヨガ 平野ゆうな
21	22	23	24	25	26	27
CLOSE	10:30~13:30 子連れ養成講座 松下里佳	10:30~13:30 1級 上級 試験 Nao	10:30~13:30 実技 11 桜井智子	10:30~12:00 学科 C (ヨガと解剖学) 真木 薫	08:30~09:30 朝ヨガ 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)
	14:30~15:30 ヴィンヤサ Nao(オンラインのみ)	14:00~15:00 リラクゼーション Nao	14:00~15:30 学科 D (歴史) 桜井智子	12:30~15:30 実技 3 真木 薫	09:45~10:45 やさしいフローヨガ Yuri (オンラインのみ)	10:15~11:15 シェイプアップ Yuri (オンラインのみ)
			18:00~19:00 ハタベーシック Kyoko			13:30~16:30 1級 上級 7
			19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko			17:00~18:00 フェムケアヨガ 平野ゆうな
28	29	30	31			
10:30~13:30 実技 試験 Saho	10:30~13:30 子連れ養成講座 松下里佳	10:30~13:30 1級 上級 試験 Nao	10:30~13:30 実技 12 桜井智子			
14:00~15:30 学科 G (呼吸法) Saho	14:30~15:30 骨盤調整ヨガ Nao(オンラインのみ)	14:00~15:00 ハタベーシック Nao	14:00~15:30 学科 E (ヨガと種類) 桜井智子			
16:00~17:00 骨盤調整ヨガ Saho			18:00~19:00 骨盤調整ヨガ 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。				
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。				