

6月 池袋校 Verita

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						1 Close
2 10:30~13:30 実技 1 Yukari	3 10:30~14:00 JYIA認定校試験  松下里佳	4 10:30~13:30 1級 上級ポーズ 1 Yuri	5 10:30~13:30 実技 12 桜井智子	6 10:30~12:00 学科 D (歴史) 真木 薫 12:30~15:30 実技 5 真木 薫	7 10:30~11:30 リラクゼーション Sumiko 12:00~13:00 骨盤調整ヨガ Sumiko 13:30~14:30 ハタベーシック Yuki 15:00~16:00 卒業生1コインレッスン 大木亜弓	8 12:00~15:00 1級 キッズ 4 Saho
14:00~15:30 学科 C (ヨガと解剖学) Yukari 16:00~17:00 ハタベーシック Ami 17:30~18:30 ヴィンヤサ Ami	14:30~15:30 ハタベーシック Nao	14:00~15:00 リラクゼーション Mai	14:00~15:30 学科 E (ヨガの種類) 桜井智子	18:00~19:00 やさしいYoga Reina	19:00~20:00 バレエヨガ 荒川紫帆	
9 10:30~13:30 実技 2 Yukari	10 10:30~15:30 マタニティヨガ講座①	11 10:30~13:30 1級 上級ポーズ 2 Yuri	12 10:30~13:30 実技試験 桜井智子	13 10:30~12:00 学科 E (ヨガの種類) 真木 薫 12:30~15:30 実技 6 真木 薫	14 10:30~11:30 ヴィンヤサ Sumiko 12:00~13:00 リラクゼーション Sumiko 15:00~16:00 卒業生1コインレッスン 大木亜弓	15 12:00~15:00 1級 キッズ 試験 Saho
14:00~15:30 学科 D (歴史) Yukari 16:00~17:00 ヴィンヤサ Ami 17:30~18:30 ハタベーシック Ami	Yukari	14:00~15:00 ヴィンヤサ Nao	14:00~15:30 学科 F (瞑想法) 桜井智子	18:00~19:00 ハタベーシック Reina	19:00~20:00 骨盤調整ヨガ Yuki	15:30~16:30 ハタベーシック Saho 17:00~18:00 シェイプアップ Saho
16 10:30~13:30 実技 3 Yukari	17 10:30~15:30 マタニティヨガ講座②	18 10:30~13:30 1級 上級ポーズ 3 Yuri	19 10:30~13:30 実技試験 桜井智子	20 10:30~12:00 学科 F (瞑想法) 真木 薫 12:30~15:30 実技 7 真木 薫	21 10:30~11:30 リラクゼーション Sumiko 12:00~13:00 ヴィンヤサ Sumiko 13:30~14:30 シェイプアップ Yuki 15:00~16:00 卒業生1コインレッスン 大木亜弓	22 12:00~15:00 1級 キッズ 試験 Saho
14:00~15:30 学科 E (ヨガの種類) Yukari	Yukari	14:00~15:00 骨盤調整ヨガ Nao	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 Kyoko 19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko	19:00~20:00 バレエヨガ 荒川紫帆	15:30~16:30 骨盤調整ヨガ Saho 17:00~18:00 リラクゼーション Saho
23 10:30~13:30 実技 4 Yukari	24 10:30~15:30 マタニティヨガ講座③	25 10:30~13:30 1級 上級ポーズ 4 Yuri	26 10:30~13:30 実技試験 桜井智子	27 10:30~12:00 学科 G (呼吸法) 真木 薫 12:30~15:30 実技 8 真木 薫	28 10:30~11:30 ハタベーシック Sumiko 12:00~13:00 シェイプアップ Sumiko 15:00~16:00 卒業生1コインレッスン 大木亜弓	29 12:00~13:30 ワークショップ Saho
14:00~15:30 学科 F (瞑想法) Yukari	Yukari	14:00~15:00 ハタベーシック Nao	14:00~15:30 学科 H (浄化法) 桜井智子	18:00~19:00 やさしいYoga Reina	19:00~20:00 ハタベーシック Yuki	14:00~15:00 ヴィンヤサ Saho 15:30~16:30 リラクゼーション Saho
30 10:30~13:30 実技 5 Yukari						
14:00~15:30 学科 G (呼吸法) Yukari 16:00~17:00 ヴィンヤサ Ami 17:30~18:30 ハタベーシック Ami						

6/29(土)Saho先生 WS 開催決定!!

少人数でSaho先生にアシスト/アジャストを  
丁寧に見て頂きます！  
詳しくはヨガ事業部まで

定員:6名 ¥3,800

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。ポーズにとらわ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、引締めるクラスです。
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。
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