

4月池袋校 Grazia

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1	2	3	4	5	6
	CLOSE	10:30~13:30 1級 キッズ試験 Nao	10:30~13:30 実技 4 桜井智子	10:00~20:00 パーソナルヨガ	10:00~13:00 子連れ養成講座 松下里佳	11:15~14:15 マタニティ 1 Nao
		14:00~15:30 学科 G (呼吸法) 桜井智子	14:00~15:30 学科 G (呼吸法) 桜井智子	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	14:30~16:00 パーソナルヨガ
		14:00~20:00 パーソナルヨガ	15:30~17:00 パーソナルヨガ	19:00~20:15 シェイプアップ 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)	18:30~21:30 パーソナルヨガ
	19:30~21:00 学科 E (ヨガの種類) 真木(オンラインのみ)	21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho (オンラインのみ)	17:30~18:30 ハタベーシック Yumi	21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho (オンラインのみ)	19:00~22:00 実技 1 真木(オンラインのみ)	
7	8	9	10	11	12	13
	10:00~17:00 パーソナルヨガ	10:30~13:30 1級 キッズ試験 Nao	10:30~13:30 実技 5 桜井智子	10:00~20:00 パーソナルヨガ	10:00~13:00 子連れ養成講座 松下里佳	11:15~14:15 マタニティ 2 Nao
11:30~14:30 実技 9 世古恵利奈		14:00~15:30 学科 H (浄化法) 桜井智子	14:00~15:30 学科 H (浄化法) 桜井智子	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	14:30~16:00 パーソナルヨガ
15:00~16:30 学科 G (呼吸法) 世古恵利奈		14:00~20:00 パーソナルヨガ	15:30~17:00 パーソナルヨガ	19:15~20:15 骨盤調整 平野(オンラインのみ)	19:00~22:00 実技 2 真木(オンラインのみ)	16:15~17:15 デトックスヨガ 平野ゆうな
	19:30~21:00 学科 F (瞑想法) 真木(オンラインのみ)	21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho (オンラインのみ)	17:30~18:30 ハタベーシック Yumi	21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho (オンラインのみ)		18:30~21:30 パーソナルヨガ
14	15	16	17	18	19	20
	CLOSE	10:30~13:30 1級 キッズ試験 Nao	10:30~13:30 実技 6 桜井智子	10:00~20:00 パーソナルヨガ	10:00~13:00 子連れ養成講座 松下里佳	11:15~14:15 マタニティ 3 Nao
11:30~14:30 実技 10 世古恵利奈		14:00~15:30 学科 I (アロマ) 桜井智子	14:00~15:30 学科 I (アロマ) 桜井智子	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	14:30~16:00 パーソナルヨガ
15:00~16:30 学科 H (浄化法) 世古恵利奈		14:00~20:00 パーソナルヨガ	15:30~17:00 パーソナルヨガ	19:15~20:15 ヴィンヤサ 平野(オンラインのみ)	19:00~22:00 実技 3 真木(オンラインのみ)	16:15~17:15 デトックスヨガ 平野ゆうな
	19:30~21:00 学科 G (呼吸法) 真木(オンラインのみ)	21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho (オンラインのみ)	17:30~18:30 ハタベーシック Yumi	21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho (オンラインのみ)		18:30~21:30 パーソナルヨガ
21	22	23	24	25	26	27
	10:00~17:00 パーソナルヨガ	10:30~13:30 1級 キッズ試験 Nao	10:30~13:30 実技 7 桜井智子	10:00~20:00 パーソナルヨガ	10:00~13:00 子連れ養成講座 松下里佳	11:15~14:15 マタニティ 4 Nao
11:30~14:30 実技 11 世古恵利奈		14:00~15:30 学科 J (アーユルヴェーダ) 桜井智子	14:00~15:30 学科 J (アーユルヴェーダ) 桜井智子	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	14:30~16:00 パーソナルヨガ
15:00~16:30 学科 I (アロマ) 世古恵利奈		14:00~20:00 パーソナルヨガ	15:30~17:00 パーソナルヨガ	19:15~20:15 骨盤調整 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)	16:15~17:15 デトックスヨガ 平野ゆうな
	19:30~21:00 学科 H (浄化法) 真木(オンラインのみ)	21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho (オンラインのみ)	17:30~18:30 ハタベーシック Yumi	21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho (オンラインのみ)	19:00~22:00 実技 4 真木(オンラインのみ)	18:30~21:30 パーソナルヨガ
28	29	30				
	CLOSE	10:30~13:30 1級 キッズ試験 Nao				
11:30~14:30 実技 12 世古恵利奈		14:00~20:00 パーソナルヨガ				
15:00~16:30 学科 J (アーユルヴェーダ) 世古恵利奈		21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho (オンラインのみ)				
	19:30~21:00 学科 I (アロマ) 真木(オンラインのみ)					

レッスン名	強度
夜ヨガ	★
朝ヨガ	★
リラクゼーション	★
ハタベーシック	★★
やさしいフローヨガ	★★
骨盤調整ヨガ	★★★
デトックスヨガ	★★★
ヴィンヤサ	★★★★
シェイプアップ	★★★★★

一日の終わりに心身のリセット・そして快眠へとつながる、リラクセスのヨガです。

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。

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

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。

深い呼吸とゆったりとした動作を繋げていきます。初心者向けのリラクセスできるクラスです。

ピラティスを組合わせて体幹を鍛え、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。

腸の働きを良くし、全身の体の巡りを良くしていくレッスンです。

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、リンパを流して体質を改善します。

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。