

11月池袋駅前校

Sunday	Monday	Tuesday 1	Wednesday 2	Thursday 3	Friday 4	Saturday 5
		CLOSE	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	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 シニア 試験 Nao 17:00~18:00 フェムケアヨガ 平野ゆうな
6	7	8	9	10	11	12
10:30~13:30 実技 5 Saho 14:00~15:30 学科 B (生理学) 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)	10:30~13:30 1級 ピラティス 1 Nao 14:00~15:00 ヴィンヤサ Nao	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 9 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) 17:00~18:00 フェムケアヨガ 平野ゆうな
13	14	15	16	17	18	19
10:30~13:30 実技 6 Saho 14:00~15:30 学科 C (ヨガと生理学) 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)	10:30~13:30 1級 ピラティス 2 Nao 14:00~15:00 シェイプアップ Nao	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 10 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 シニア 試験 Nao 17:00~18:00 フェムケアヨガ 平野ゆうな
20	21	22	23	24	25	26
10:30~13:30 実技 7 Saho 14:00~15:30 学科 D (歴史) 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)	10:30~13:30 1級 ピラティス 3 Nao 14:00~15:00 リラクゼーション Nao	10:30~13:30 実技 4 桜井智子 14:00~15:30 学科 C (ヨガと生理学) 桜井智子	10:30~12:00 学科 B (生理学) 真木 薫 12:30~15:30 実技 11 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 シニア 試験 Nao 17:00~18:00 フェムケアヨガ 平野ゆうな
27	28	29	30			
10:30~13:30 実技 8 Saho 14:00~15:30 学科 E (ヨガの種類) 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)	10:30~13:30 1級 ピラティス 4 Nao 14:00~15:00 ハタベーシック Nao	10:30~13:30 実技 5 桜井智子 14:00~15:30 学科 D (歴史) 桜井智子			
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・そして快眠へとぎなう、リラクセスのヨガです。				
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。初心者向けのリラクセ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。				