

6月池袋駅前校

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
				1	2	3
				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 ウィンヤサ Yuri (オンラインのみ) 17:00~18:00 フェムケアヨガ 平野ゆうな
4	5	6	7	8	9	10
CLOSE	10:30~13:30 子連れ養成講座 松下里佳	10:30~13:30 1級 キッズ 1 Nao 14:00~15:00 骨盤調整ヨガ Nao	10:30~13:30 実技 試験 桜井智子 14:00~15:30 学科 F (瞑想法) 桜井智子	10:30~12:00 学科 D (歴史) 真木 薫 12:30~15:30 実技 4 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
11	12	13	14	15	16	17
10:30~13:30 実技 1 世古恵利奈 14:00~15:30 学科 H (浄化法) 世古恵利奈	10:30~13:30 子連れ養成講座 松下里佳	10:30~13:30 1級 キッズ 2 Nao 14:00~15:00 シェイプアップ Nao	10:30~13:30 実技 試験 桜井智子 14:00~15:30 学科 G (呼吸法) 桜井智子	10:30~12:00 学科 E (ヨガの種類) 真木 薫 12:30~15:30 実技 5 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) 10:00~13:00 1級 上級 6 13:30~16:30 1級 上級 8 17:00~18:00 フェムケアヨガ 平野ゆうな
18	19	20	21	22	23	24
10:30~13:30 実技 2 世古恵利奈 14:00~15:30 学科 I (アロマ) 世古恵利奈	10:30~13:30 子連れ養成講座 松下里佳	10:30~13:30 1級 キッズ 3 Nao 14:00~15:00 リラクゼーション Nao	10:30~13:30 実技 試験 桜井智子 14:00~15:30 学科 H (浄化法) 桜井智子	10:30~12:00 学科 F (瞑想法) 真木 薫 12:30~15:30 実技 6 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 シェイプアップ Yuri (オンラインのみ) 13:30~16:30 1級 上級 試験 17:00~18:00 フェムケアヨガ 平野ゆうな
25	26	27	28	29	30	
10:30~13:30 実技 3 世古恵利奈 14:00~15:30 学科 J (アロケルヴェータ) 世古恵利奈	10:30~13:30 子連れ養成講座 松下里佳	10:30~13:30 1級 キッズ 4 Nao 14:00~15:00 ハタベーシック Nao	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 G (呼吸法) 真木 薫 12:30~15:30 実技 7 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)	
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。				
ウィンヤサ	★★★★★	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。				