

12月池袋駅前校

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					1	2
					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)
					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)
						13:30~16:30 1級 キッズ 4 Nao
						17:00~18:00 デトックスヨガ 平野ゆうな
3	4	5	6	7	8	9
	10:30~13:30 子連れ養成講座	10:30~13:30 1級 上級 1	10:30~13:30 実技 6		08:30~09:30 朝ヨガ 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)
10:30~13:30 実技 10	松下里佳	Nao	桜井智子	10:30~12:00 学科 G (呼吸法) 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 ヴィンヤサ Yuri (オンラインのみ)
世古恵利奈		14:00~15:00 ヴィンヤサ Nao	学科 A (基礎の解剖学) 桜井智子	12:30~15:30 実技 試験		13:30~16:30 1級 キッズ 試験
14:00~15:30 学科 B (生理学) 世古恵利奈	14:30~15:30 ヴィンヤサ Nao(オンラインのみ)			真木 薫		Nao
				16:00~17:00 ハタベーシック Yumi		17:00~18:00 デトックスヨガ 平野ゆうな
			18:00~19:00 リラクゼーション Kyoko		19:00~20:00 リラクゼーション Yumi(池袋校)	
			19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko			
10	11	12	13	14	15	16
	10:30~13:30 子連れ養成講座	10:30~13:30 1級 上級 2	10:30~13:30 実技 7		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)
10:30~13:30 実技 11	松下里佳	Nao	桜井智子	10:30~12:00 学科 H (浄化法) 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)
世古恵利奈		14:00~15:00 ハタベーシック Nao	学科 B (生理学) 桜井智子	12:30~15:30 実技 試験		13:30~16:30 1級 キッズ 試験
14:00~15:30 学科 C (ヨガと解剖学) 世古恵利奈	14:30~15:30 リラクゼーション Nao(オンラインのみ)			真木 薫		Nao
			18:00~19:00 ハタベーシック Kyoko	16:00~17:00 リラクゼーション Yumi		17:00~18:00 デトックスヨガ 平野ゆうな
			19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko		19:00~20:00 ハタベーシック Yumi(池袋校)	
17	18	19	20	21	22	23
	10:30~13:30 子連れ養成講座	10:30~13:30 1級 上級 3	10:30~13:30 実技 8		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)
11:30~14:30 実技 12	松下里佳	Nao	桜井智子	10:30~12:00 学科 I (アロマ) 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)
世古恵利奈		14:00~15:00 リラクゼーション Nao	学科 C (ヨガと解剖学) 桜井智子	12:30~15:30 実技 試験		13:30~16:30 1級 キッズ 試験
15:00~16:30 学科 D (歴史) 世古恵利奈	14:30~15:30 シェイプアップ Nao(オンラインのみ)			真木 薫		Nao
			18:00~19:00 ヴィンヤサ Kyoko	16:00~17:00 ハタベーシック Yumi		17:00~18:00 デトックスヨガ 平野ゆうな
			19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko		19:00~20:00 リラクゼーション Yumi(池袋校)	
24	25	26	27	28	29	30
	10:30~13:30 子連れ養成講座	10:30~13:30 1級 上級 4	10:30~13:30 実技 9			
11:30~14:30 実技 試験	松下里佳	Nao	桜井智子	Close	Close	Close
世古恵利奈		14:00~15:00 骨盤調整ヨガ Nao	学科 D (歴史) 桜井智子			
15:00~16:30 学科 E (ヨガの種類) 世古恵利奈	14:30~15:30 ハタベーシック Nao(オンラインのみ)					
			18:00~19:00 骨盤調整ヨガ Kyoko			
			19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko			
31						
Close						

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・そして快眠へとつながる、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。
デトックスヨガ	★★★★	腸の動きを良くし、全身の体の巡りを良くしていくレッスンです。
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。