

# 2月池袋校 Verita

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					1	2
<p><b>子連れ養成講座 開講のお知らせ</b></p> <p>2月より毎週月曜日10:30~14:00まで 0歳のお子様同伴でご受講頂ける講座を始めます！ 毎週3時間、実技1つと学科2つで進めて行きます。 詳しくはヨガ事業部までお問合せください。 ※通常クラスの方の受講は不可です。</p>						
					Close	
						12:00~15:00 1級 上級ポーズ 8 Saho
						15:30~16:30 骨盤調整ヨガ Manami
3	4	5	6	7	8	9
10:30~13:30 実技 1 Yukari	10:30~14:00 実技 1	10:30~13:30 1級 ピラティス 1 Yuri	10:30~13:30 実技試験 桜井智子	10:30~12:00 学科 B (生理学) 真木 薫	10:30~11:30 リラクゼーション Sumiko	
14:00~15:30 学科 G (呼吸法) Yukari	松下里佳		14:00~15:30 学科 J (アーユルヴェーダ) 桜井智子	12:30~15:30 実技 5 真木 薫	12:00~13:00 骨盤調整ヨガ Sumiko	12:00~15:00 1級 上級ポーズ 試験 Saho
16:00~17:00 ハタベーシック Ami					13:30~14:30 ハタベーシック Yuki	15:30~16:30 シェイプアップ Manami
17:30~18:30 ヴィンヤサ Ami		18:00~19:00 ハタベーシック Saho	18:00~19:00 ヴィンヤサ Manami			
		19:30~20:30 シェイプアップ Saho	19:30~20:30 リラクゼーション Manami		19:00~20:00 バレエヨガ 荒川紫帆	
10	11	12	13	14	15	16
10:30~13:30 実技 2 Yukari	Close		10:30~13:30 実技試験 桜井智子	10:30~12:00 学科 C (ヨガと解剖学) 真木 薫	10:30~11:30 ヴィンヤサ Sumiko	
14:00~15:30 学科 H (浄化法) Yukari			14:00~15:30 学科 A (基礎の解剖学) 桜井智子	12:30~15:30 実技 6 真木 薫	12:00~13:00 リラクゼーション Sumiko	12:00~15:00 1級 上級ポーズ 試験 Saho
		18:00~19:00 骨盤調整ヨガ Saho	18:00~19:00 シェイプアップ 桜井智子			15:30~16:30 ハタベーシック Manami
		19:30~20:30 リラクゼーション Saho	19:30~20:30 ハタベーシック 桜井智子		19:00~20:00 骨盤調整ヨガ Yuki	
17	18	19	20	21	22	23
10:30~13:30 実技 3 Yukari	10:30~14:00 学科 A (基礎の解剖学) 学科 B (生理学)	10:30~13:30 1級 ピラティス 2 Yuri	10:30~13:30 実技試験 桜井智子		10:30~11:30 リラクゼーション Sumiko	
14:00~15:30 学科 I (アロマ) Yukari	松下里佳		14:00~15:30 学科 B (生理学) 桜井智子		12:00~13:00 ヴィンヤサ Sumiko	12:00~15:00 1級 上級ポーズ 試験 Saho
16:00~17:00 ハタベーシック Ami					13:30~14:30 シェイプアップ Yuki	15:30~16:30 リラクゼーション Manami
17:30~18:30 ヴィンヤサ Ami		18:00~19:00 リラクゼーション Saho	18:00~19:00 ハタベーシック Manami			
		19:30~20:30 ヴィンヤサ Saho	19:30~20:30 骨盤調整ヨガ Manami		19:00~20:00 ハタベーシック 荒川紫帆	
24	25	26	27	28		
10:30~13:30 実技 4 Yukari	10:30~14:00 実技 2	10:30~13:30 1級 ピラティス 3 Yuri	10:30~13:30 実技試験 桜井智子	10:30~12:00 学科 D (歴史) 真木 薫		
14:00~15:30 学科 J (アーユルヴェーダ) Yukari	松下里佳		14:00~15:30 学科 C (ヨガと解剖学) 桜井智子	12:30~15:30 実技 7 真木 薫		
		18:00~19:00 シェイプアップ Saho	18:00~19:00 ヴィンヤサ 桜井智子			
		19:30~20:30 骨盤調整ヨガ Saho	19:30~20:30 リラクゼーション 桜井智子			

レッスン名	強度	内容
朝ヨガ	★	深い呼吸で朝の新鮮な空気を取り入れ、硬い朝の身体をゆっくりほぐしていきます。代謝アップには朝ヨガが効果的！
陰ヨガ	★	ひとつのポーズを長く維持することで、関節を開き柔軟性を高めます。ゆったりと心身をリラックスさせるクラスです。
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、初めてのの方に参加しやすいクラスです。
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。
ヴィンヤサ	★★★	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。
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。
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10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