

4月池袋駅前校

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						1 9:00~10:00 ハタベシック 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 上級 1 平野ゆうな 17:00~18:00 フェムケアヨガ 平野ゆうな
2	3 10:30~13:30 子連れ養成講座 松下里佳	4 10:30~13:30 1級 上級 4 Nao 14:00~15:00 ヴィンヤサ Nao	5 10:30~13:30 実技 5 桜井智子 14:00~15:30 学科 H (浄化法) 桜井智子	6 10:30~12:00 学科 G (呼吸法) 真木 薫 12:30~15:30 実技 1 2 真木 薫	7 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)	8 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) 13:30~16:30 1級 上級 2 平野ゆうな 17:00~18:00 フェムケアヨガ 平野ゆうな
9	10 10:30~13:30 子連れ養成講座 松下里佳	11 10:30~13:30 1級 上級 5 Nao 14:00~15:00 シェイプアップ Nao	12 10:30~13:30 実技 6 桜井智子 14:00~15:30 学科 I (アロマ) 桜井智子	13 10:30~12:00 学科 H (浄化法) 真木 薫 12:30~15:30 実技 試験 真木 薫	14 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)	15 9:00~10:00 リラクゼーション Yuri (オンラインのみ) 10:15~11:15 ハタベシック Yuri (オンラインのみ) 13:30~16:30 1級 上級 3 平野ゆうな 17:00~18:00 フェムケアヨガ 平野ゆうな
16	17 10:30~13:30 子連れ養成講座 松下里佳	18 10:30~13:30 1級 上級 6 Nao 14:00~15:00 リラクゼーション Nao	19 10:30~13:30 実技 7 桜井智子 14:00~15:30 学科 J (アロムヴェーダ) 桜井智子	20 10:30~12:00 学科 I (アロマ) 真木 薫 12:30~15:30 実技 試験 真木 薫	21 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)	22 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 4 平野ゆうな 17:00~18:00 フェムケアヨガ 平野ゆうな
23	24 10:30~13:30 子連れ養成講座 松下里佳	25 10:30~13:30 1級 上級 7 Nao 14:00~15:00 ハタベシック Nao	26 10:30~13:30 実技 8 桜井智子 14:00~15:30 学科 A (基礎解剖学) 桜井智子	27 10:30~12:00 学科 J (アロムヴェーダ) 真木 薫 12:30~15:30 実技 試験 真木 薫	28 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)	29 9:00~10:00 ヴィンヤサ Yuri (オンラインのみ) 10:15~11:15 骨盤調整ヨガ Yuri (オンラインのみ) 13:30~16:30 1級 上級 5 平野ゆうな 17:00~18:00 フェムケアヨガ 平野ゆうな
30						
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。