

1月池袋校 Verita

Sunday	Monday	Tuesday 1	Wednesday 2	Thursday 3	Friday 4	Saturday 5
		Close	Close	Close	Close	Close
6	7	8	9	10	11	12
10:30~13:30 実技試験 Yukari	Close	10:30~13:30 1級 キッズ 4 Yuri	10:30~13:30 実技 9 桜井智子	10:30~12:00 学科 H (浄化法) 真木 薫		
14:00~15:30 学科 C (ヨガと解剖学) Yukari		14:00~15:00 リラクゼーション Mai	14:00~15:30 学科 F (瞑想法) 桜井智子	12:30~15:30 実技 1 真木 薫		12:00~15:00 1級 上級ポーズ 5 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 ヴィンヤサ 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 リラクゼーション Manami	15:00~16:00 卒業生1コインレッスン 山本桃香	
		19:30~20:30 シェイプアップ Saho	19:30~20:30 骨盤調整ヨガ Manami		19:00~20:00 リラクゼーション 荒川紫帆	
13	14	15	16	17	18	19
10:30~13:30 実技試験 Yukari	Close	10:30~13:30 1級 キッズ 試験 Yuri	10:30~13:30 実技 10 桜井智子	10:30~12:00 学科 I (アロマ) 真木 薫	10:30~11:30 骨盤調整ヨガ Sumiko	
14:00~15:30 学科 D (歴史) Yukari		14:00~15:00 シェイプアップ Mai	14:00~15:30 学科 G (呼吸法) 桜井智子	12:30~15:30 実技 2 真木 薫	12:00~13:00 ハタベーシック Sumiko	12:00~15:00 1級 上級ポーズ 6 Saho
16:00~17:00 ヴィンヤサ Ami						15:30~16:30 ハタベーシック Manami
17:30~18:30 ハタベーシック Ami			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	15:00~16:00 卒業生1コインレッスン 山本桃香	
		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			
20	21	22	23	24	25	26
10:30~13:30 実技試験 Yukari	Close	10:30~13:30 1級 キッズ 試験 Yuri	10:30~13:30 実技 11 桜井智子	10:30~12:00 学科 J (アーユルヴェーダ) 真木 薫	10:30~11:30 リラクゼーション Sumiko	
14:00~15:30 学科 E (ヨガの種類) Yukari		14:00~15:00 骨盤調整ヨガ Mai	14:00~15:30 学科 H (浄化法) 桜井智子	12:30~15:30 実技 3 真木 薫	12:00~13:00 ヴィンヤサ Sumiko	12:00~15:00 1級 上級ポーズ 7 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 骨盤調整ヨガ 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	15:00~16:00 卒業生1コインレッスン 山本桃香	
		19:30~20:30 ハタベーシック Saho	19:30~20:30 ヴィンヤサ Manami	19:00~20:00 ハタベーシック 荒川紫帆		
27	28	29	30	31		
10:30~13:30 実技試験 Yukari	Close	10:30~13:30 1級 キッズ 試験 Yuri	10:30~13:30 実技 12 桜井智子	10:30~12:00 学科 A (基礎の解剖学) 真木 薫		
14:00~15:30 学科 F (瞑想法) Yukari		14:00~15:00 リラクゼーション Mai	14:00~15:30 学科 I (アロマ) 桜井智子	12:30~15:30 実技 4 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1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