

11月池袋駅前校

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1 10:30~13:30 実技 1 桜井智子 14:00~15:30 学科 F (瞑想法) 桜井智子	2 10:30~12:00 学科 C (ヨガを解剖学) 真木 薫 12:30~15:30 実技 9 真木 薫 16:00~17:00 リラクゼーション	3 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)	4 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 キッズ 1 Nao 17:00~18:00 デトックスヨガ 平野ゆうな
5 10:30~13:30 実技 6 世古恵利奈 14:00~15:30 学科 H (浄化法) 世古恵利奈	6 10:30~13:30 子連れ養成講座 松下里佳 14:30~15:30 ヴィンヤサ Nao(オンラインのみ)	7 10:30~13:30 1級 シニア 試験 Nao 14:00~15:00 ヴィンヤサ Nao	8 10:30~13:30 実技 2 桜井智子 14:00~15:30 学科 G (呼吸法) 桜井智子	9 10:30~12:00 学科 D (歴史) 真木 薫 12:30~15:30 実技 10 真木 薫 16:00~17:00 ハタベーシック	10 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) 10:30~14:45 アシスト・アジャスト 養成講座 Nao	11 9:00~10:00 ハタベーシック 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 キッズ 2 Nao 17:00~18:00 デトックスヨガ 平野ゆうな
12 10:30~13:30 実技 7 世古恵利奈 14:00~15:30 学科 I (アロマ) 世古恵利奈	13 10:30~13:30 子連れ養成講座 松下里佳 14:30~15:30 リラクゼーション Nao(オンラインのみ)	14 10:30~13:30 1級 シニア 試験 Nao 14:00~15:00 ハタベーシック Nao	15 10:30~13:30 実技 3 桜井智子 14:00~15:30 学科 H (浄化法) 桜井智子	16 10:30~12:00 学科 E (ヨガの種類) 真木 薫 12:30~15:30 実技 11 真木 薫 16:00~17:00 リラクゼーション	17 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) 10:30~14:45 アシスト・アジャスト 養成講座 Nao	18 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) 13:30~16:30 1級 キッズ 3 Nao 17:00~18:00 デトックスヨガ 平野ゆうな
19 10:30~13:30 実技 8 世古恵利奈 14:00~15:30 学科 J (アーユルヴェーダ) 世古恵利奈	20 10:30~13:30 子連れ養成講座 松下里佳 14:30~15:30 シェイプアップ Nao(オンラインのみ)	21 10:30~13:30 1級 シニア 試験 Nao 14:00~15:00 リラクゼーション Nao	22 10:30~13:30 実技 4 桜井智子 14:00~15:30 学科 I (アロマ) 桜井智子	23 16:00~17:00 ハタベーシック	24 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) 10:30~14:45 アシスト・アジャスト 養成講座 Nao	25 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) 17:00~18:00 デトックスヨガ 平野ゆうな
26 10:30~13:30 実技 9 世古恵利奈 14:00~15:30 学科 A (基礎の解剖学) 世古恵利奈	27 10:30~13:30 子連れ養成講座 松下里佳 14:30~15:30 ハタベーシック Nao(オンラインのみ)	28 10:30~13:30 1級 シニア 試験 Nao 14:00~15:00 骨盤調整ヨガ Nao	29 10:30~13:30 実技 5 桜井智子 14:00~15:30 学科 J (アーユルヴェーダ) 桜井智子	30 10:30~12:00 学科 F (瞑想法) 真木 薫 12:30~15:30 実技 12 真木 薫 16:00~17:00 リラクゼーション		
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・をして快眠へといざなう、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	★★★★	腸の働きを良くし、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、リンパの流れを改善します。				
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クのクラスです。				