

2月池袋駅前校

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1	2	3	4	5	6
			10:30~13:30 実技 試験		08:30~09:30 朝ヨガ Yuri (オンラインのみ)	
		10:30~13:30 1級 上級 8	桜井智子 14:00~15:30 学科 C (ヨガと解剖学)	10:30~12:00 学科 E (ヨガの種類) 真木 薫	09:45~10:45 やさしいフローヨガ Yuri (オンラインのみ)	
		Saho	桜井智子 14:00~15:00 リラクゼーション Mai (本社スタジオ)	12:30~15:30 実技 5 真木 薫		12:00~15:00 1級 シニア 試験
	19:30~20:30 シェイプアップ 紫帆(オンラインのみ)		18:00~19:00 骨盤調整ヨガ Kyoko	16:00~17:00 ハタベーシック 谷澤ゆうき		Yukari 15:30~16:30 リラクゼーション Yuri (オンラインのみ)
			19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko(オンラインのみ)	17:30~18:30 やさしいフローヨガ 谷澤ゆうき	19:00~20:00 リズムックヨガ 平野(来校のみ)	
7	8	9	10	11	12	13
			10:30~13:30 実技 試験		08:30~09:30 朝ヨガ Yuri (オンラインのみ)	
10:30~13:30 実技 1	10:30~14:00 子連れ養成講義		桜井智子 14:00~15:30 学科 D (歴史)	10:30~12:00 学科 F (瞑想法) 真木 薫	09:45~10:45 やさしいフローヨガ Yuri (オンラインのみ)	
Saho 14:00~15:30 学科 J (アーユルヴェーダ) Saho	松下里佳		桜井智子 14:00~15:00 ハタベーシック Mai (本社スタジオ)	12:30~15:30 実技 6 真木 薫		12:00~15:00 1級 シニア 試験
				16:00~17:00 リラクゼーション 谷澤ゆうき		Yukari 15:30~16:30 ハタベーシック Yuri (オンラインのみ)
	19:30~20:30 リラクゼーション 紫帆(オンラインのみ)		18:00~19:00 リラクゼーション Kyoko	17:30~18:30 ハタベーシック 谷澤ゆうき	19:00~20:00 リズムックヨガ 平野(来校のみ)	16:45~17:45 骨盤調整ヨガ Yuri (オンラインのみ)
		19:00~20:00 骨盤調整ヨガ Yuki (本社スタジオ)	19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko(オンラインのみ)			
14	15	16	17	18	19	20
			10:30~13:30 実技 試験		08:30~09:30 朝ヨガ Yuri (オンラインのみ)	
10:30~13:30 実技 2	10:30~14:00 子連れ養成講義	10:30~13:30 1級 上級 試験	桜井智子 14:00~15:30 学科 E (ヨガの種類)	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)	
Saho 14:00~15:30 学科 A (基礎の解剖学) Saho	松下里佳	Saho	桜井智子 14:00~15:00 リラクゼーション Mai (本社スタジオ)	12:30~15:30 実技 7 真木 薫		12:00~15:00 1級 シニア 試験
				16:00~17:00 リラクゼーション 谷澤ゆうき		Yukari 15:30~16:30 ヴィンヤサ Yuri (オンラインのみ)
	19:30~20:30 ヴィンヤサ 紫帆(オンラインのみ)		18:00~19:00 ハタベーシック Kyoko	17:30~18:30 やさしいフローヨガ 谷澤ゆうき	19:00~20:00 リズムックヨガ 平野(来校のみ)	16:45~17:45 リラクゼーション Yuri (オンラインのみ)
		19:30~20:00 シェイプアップ Yuki (本社スタジオ)	19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko(オンラインのみ)			
21	22	23	24	25	26	27
			10:30~13:30 実技 試験		08:30~09:30 朝ヨガ Yuri (オンラインのみ)	
10:30~13:30 実技 3	10:30~14:00 子連れ養成講義	10:30~13:30 1級 上級 試験	桜井智子 14:00~15:30 学科 F (瞑想法)	10:30~12:00 学科 H (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)	
Saho 14:00~15:30 学科 B (生理学) Saho	松下里佳	Saho	桜井智子 14:00~15:00 ハタベーシック Mai (本社スタジオ)	12:30~15:30 実技 8 真木 薫		12:00~15:00 1級 シニア 試験
				16:00~17:00 やさしいフローヨガ 谷澤ゆうき		Yukari 15:30~16:30 ハタベーシック Yuri (オンラインのみ)
	19:30~20:30 ハタベーシック 紫帆(オンラインのみ)		18:00~19:00 ヴィンヤサ Kyoko	17:30~18:30 リラクゼーション 谷澤ゆうき	19:00~20:00 リズムックヨガ 平野(来校のみ)	16:45~17:45 骨盤調整ヨガ Yuri (オンラインのみ)
		19:30~20:00 シェイプアップ Yuki (本社スタジオ)	19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko(オンラインのみ)			
28						
10:30~13:30 実技 4						
Saho 14:00~15:30 学科 C (ヨガと解剖学) Saho						

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・そして快眠へといざなう、リラクスのヨガです。
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に行う、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	★★	深い呼吸とゆったりとした動作を繋げていきます。初心者向けのリラック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。
リズムックヨガ	★★★(来校のみ)	音楽に合わせてながら身体を動かしていき、全身引き締めと柔軟性向上のクラスです。
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。
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。