

10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 シニア 1 Nao
						17:00~18:00 フェムケアヨガ 平野ゆうな
2	3	4	5	6	7	8
10:30~13:30 実技 1		10:30~13:30 1級 キッズ 試験	10:30~13:30 実技 試験		08:30~09:30 朝ヨガ Yuri (オンラインのみ)	9:00~10:00 シェイプアップ Yuri (オンラインのみ)
Saho 14:00~15:30 学科 H (浄化法)	14:30~15:30 リラクゼーション Nao(オンラインのみ)	Nao 14:00~15:00 ヴィンヤサ	桜井智子 14:00~15:30 学科 F (瞑想法)	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)	10:15~11:15 リラクゼーション Yuri (オンラインのみ)
16:00~17:00 リラクゼーション Saho				12:30~15:30 実技 5 真木 薫		
		18:00~19:00 ハタベシック Yuki(池袋校)	18:00~19:00 リラクゼーション Kyoko			17:00~18:00 フェムケアヨガ 平野ゆうな
	19:30~20:30 シェイプアップ 紫帆(オンラインのみ)		19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko			
9	10	11	12	13	14	15
Close		10:30~13:30 1級 キッズ 試験	10:30~13:30 実技 試験		08:30~09:30 朝ヨガ Yuri (オンラインのみ)	9:00~10:00 リラクゼーション Yuri (オンラインのみ)
		Nao 14:00~15:00 シェイプアップ	桜井智子 14:00~15:30 学科 G (呼吸法)	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)	10:15~11:15 ハタベシック Yuri (オンラインのみ)
				12:30~15:30 実技 6 真木 薫		13:30~16:30 1級 シニア 2 Nao
		18:00~19:00 リラクゼーション (池袋校)	18:00~19:00 ハタベシック Kyoko			17:00~18:00 フェムケアヨガ 平野ゆうな
	19:30~20:30 ハタベシック 紫帆(オンラインのみ)		19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko			
16	17	18	19	20	21	22
		10:30~13:30 1級 キッズ 試験	10:30~13:30 実技 試験		08:30~09:30 朝ヨガ Yuri (オンラインのみ)	9:00~10:00 骨盤調整ヨガ 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 試験	Nao 14:00~15:00 リラクゼーション	桜井智子 14:00~15:30 学科 H (浄化法)	10:30~12:00 学科 H (浄化法) 真木 薫	09:45~10:45 やさしいフローヨガ Yuri (オンラインのみ)	10:15~11:15 ヴィンヤサ Yuri (オンラインのみ)
Saho 14:00~15:30 学科 I (アロマ)	松下里佳 14:30~15:30 ハタベシック Nao(オンラインのみ)			12:30~15:30 実技 7 真木 薫		13:30~16:30 1級 シニア 3 Nao
16:00~17:00 ハタベシック Saho		18:00~19:00 リラクゼーション Yuki(池袋校)	18:00~19:00 シェイプアップ Kyoko			17:00~18:00 フェムケアヨガ 平野ゆうな
	19:30~20:30 骨盤調整ヨガ 紫帆(オンラインのみ)		19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko			
23	24	25	26	27	28	29
		10:30~13:30 1級 キッズ 試験	10:30~13:30 実技 試験		08:30~09:30 朝ヨガ Yuri (オンラインのみ)	9:00~10:00 リラクゼーション 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 試験	Nao 14:00~15:00 ハタベシック	桜井智子 14:00~15:30 学科 I (アロマ)	10:30~12:00 学科 I (アロマ) 真木 薫	09:45~10:45 やさしいフローヨガ 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)
Saho 14:00~15:30 学科 J (アールヴェード)	松下里佳 14:30~15:30 骨盤調整ヨガ Nao(オンラインのみ)			12:30~15:30 実技 8 真木 薫		13:30~16:30 1級 シニア 4 Nao
16:00~17:00 骨盤調整ヨガ Saho		18:00~19:00 ハタベシック (池袋校)	18:00~19:00 ヴィンヤサ Kyoko			17:00~18:00 フェムケアヨガ 平野ゆうな
	19:30~20:30 バレエヨガ 紫帆(オンラインのみ)		19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko			
30	31					
10:30~13:30 実技 4	10:30~14:00 子連れ養成講義 試験					
Saho 14:00~15:30 学科 A (基礎の解剖学)	松下里佳 14:30~15:30 ヴィンヤサ Nao(オンラインのみ)					
16:00~17:00 シェイプアップ Saho						
	19:30~20:30 リラクゼーション 紫帆(オンラインのみ)					
レッスンの名	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。				
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。				