

5月池袋校 Verita

| Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday 1 | Thursday 2 | Friday 3 | Saturday 4 | | |
|--|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| | | | Close | Close | Close | Close | | |
| GWのためお休み | | | | | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | | |
| Close | Close | | 10:30~13:30 実技 9 桜井智子 | 10:30~12:00 学科 A (基礎の解剖学) 真木 薫 | 10:30~11:30 ヴィンヤサ Sumiko | | | |
| GWのためお休み | | | 14:00~15:30 学科 B (生理学) 桜井智子 | 12:30~15:30 実技 1 真木 薫 | 12:00~13:00 骨盤調整ヨガ Sumiko | 12:00~15:00 1級 キッズ 1 Saho | | |
| | | 18:00~19:00 骨盤調整ヨガ Saho | 18:00~19:00 ハタベーシック Kyoko | 18:00~19:00 やさしいYoga Reina | 13:30~14:30 リラクゼーション Yuki | | | |
| | | 19:30~20:30 リラクゼーション Saho | 19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko | | 15:00~16:00 卒業生1コインレッスン 大木亜弓 | | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | | |
| 10:30~13:30 実技試験 Yukari | Close | Close | Close | 12:30~15:30 実技 2 真木 薫 | 10:30~11:30 ハタベーシック Sumiko | 12:00~15:00 1級 キッズ 2 Saho | | |
| 14:00~15:30 学科 J (アーユルヴェーダ) Yukari | | | | ビューティーワールドジャパンのためお休み | ビューティーワールドジャパンのためお休み | ビューティーワールドジャパンのためお休み | 12:00~13:00 シェイプアップ Sumiko | 15:30~16:30 リラクゼーション Saho |
| 16:00~17:00 ハタベーシック Ami | | | | | | | 18:00~19:00 リラクゼーション Reina | 15:00~16:00 卒業生1コインレッスン 大木亜弓 |
| 17:30~18:30 ヴィンヤサ Ami | | | | | 19:00~20:00 骨盤調整ヨガ Yuki | | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | | |
| 10:30~13:30 実技試験 Yukari | 10:30~14:00 実技授業 松下里佳 | 10:30~13:30 1級 シニア 試験 Yuri | 10:30~13:30 実技 10 桜井智子 | 10:30~12:00 学科 B (生理学) 真木 薫 | 10:30~11:30 骨盤調整ヨガ Sumiko | 12:00~15:00 1級 キッズ 3 Saho | | |
| 14:00~15:30 学科 A (基礎の解剖学) Yukari | 14:30~15:30 リラクゼーション Nao | 14:00~15:00 骨盤調整ヨガ Mai | 14:00~15:30 学科 C (ヨガと解剖学) 桜井智子 | 12:30~15:30 実技 3 真木 薫 | 12:00~13:00 リラクゼーション Sumiko | | | |
| 16:00~17:00 ヴィンヤサ Ami | | 18:00~19:00 ハタベーシック Saho | 18:00~19:00 骨盤調整ヨガ 桜井智子 | 18:00~19:00 やさしいYoga Reina | 13:30~14:30 ヴィンヤサ Yuki | 15:30~16:30 ハタベーシック Saho | | |
| 17:30~18:30 ハタベーシック Ami | | 19:30~20:30 シェイプアップ Saho | 19:30~20:30 リラクゼーション 桜井智子 | | 15:00~16:00 卒業生1コインレッスン 大木亜弓 | 17:00~18:00 ヴィンヤサ Saho | | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| 12:00~13:30 筆記試験 荒川紫帆 | 10:30~14:00 実技授業 松下里佳 | 10:30~13:30 1級 シニア 試験 Yuri | 10:30~13:30 実技 11 桜井智子 | 10:30~12:00 学科 C (ヨガと解剖学) 真木 薫 | 10:30~11:30 ハタベーシック Sumiko | | | |
| 14:00~15:30 学科 B (生理学) Yukari | 14:30~15:30 ハタベーシック Nao | 14:00~15:00 シェイプアップ Mai | 14:00~15:30 学科 D (歴史) 桜井智子 | 12:30~15:30 実技 4 真木 薫 | 12:00~13:00 ヴィンヤサ Sumiko | | | |
| 16:00~17:00 ハタベーシック 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 Reina | 15:00~16:00 卒業生1コインレッスン 大木亜弓 | | | |
| 17:30~18:30 ヴィンヤサ Ami | | 19:30~20:30 骨盤調整ヨガ 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。 |
| 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。 |
| やさしいYoga | ★ NEW | ゆったりとした呼吸・ペースで行う初心者の方向けのクラスです。ポーズにとらわれずにご自身のペースで行っていきましょう。 |
| 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。 |
| 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。 |
| 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。 |
| 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現金のみになります |