

# 7月池袋駅前校

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						9:00~10:00 ハタベージック 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)
						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 子連れ養成講座	10:30~13:30 1級 キッズ 試験	10:30~13:30 実技 1		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)
10:30~13:30 実技 4	松下里佳	Nao	桜井智子	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 リラクゼーション Yuri (オンラインのみ)
世古恵利奈 14:00~15:30 学科 A (基礎の解剖学) 世古恵利奈	14:30~15:30 ハタベージック Nao(オンラインのみ)	14:00~15:00 骨盤調整ヨガ Nao	14:00~15:30 学科 J (アーユルヴェーダ) 桜井智子	12:30~15:30 実技 8 真木 薫		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
			18:00~19:00 シェイプアップ Kyoko			
			19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko			
9	10	11	12	13	14	15
	10:30~13:30 子連れ養成講座	10:30~13:30 1級 キッズ 試験	10:30~13:30 実技 2		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 5	松下里佳	Nao	桜井智子	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 ハタベージック Yuri (オンラインのみ)
世古恵利奈 14:00~15:30 学科 B (生理学) 世古恵利奈	14:30~15:30 リラクゼーション Nao(オンラインのみ)	14:00~15:00 シェイプアップ Nao	14:00~15:30 学科 A (基礎の解剖学) 桜井智子	12:30~15:30 実技 9 真木 薫		13:30~16:30 1級 シニア 2 Nao 17:00~18:00 フェムケアヨガ 平野ゆうな
			18:00~19:00 リラクゼーション Kyoko			
			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 3		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 6	<b>CLOSE</b>	Nao	桜井智子	10:30~12:00 学科 J (アーユルヴェーダ) 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 シェイプアップ Yuri (オンラインのみ)
世古恵利奈 14:00~15:30 学科 C (ヨガと解剖学) 世古恵利奈		14:00~15:00 リラクゼーション Nao	14:00~15:30 学科 B (生理学) 桜井智子	12:30~15:30 実技 10 真木 薫		13:30~16:30 1級 シニア 3 Nao 17:00~18:00 フェムケアヨガ 平野ゆうな
			18:00~19:00 ハタベージック Kyoko			
			19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko			
23	24	25	26	27	28	29
	10:30~13:30 子連れ養成講座	10:30~13:30 1級 キッズ 試験	10:30~13:30 実技 4		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 7	松下里佳	Nao	桜井智子	10:30~12:00 学科 A (基礎の解剖学) 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 シェイプアップ Yuri (オンラインのみ)
世古恵利奈 14:00~15:30 学科 D (歴史) 世古恵利奈	14:30~15:30 ヴィンヤサ Nao(オンラインのみ)	14:00~15:00 ハタベージック Nao	14:00~15:30 学科 C (ヨガと解剖学) 桜井智子	12:30~15:30 実技 11 真木 薫		13:30~16:30 1級 シニア 4 Nao 17:00~18:00 フェムケアヨガ 平野ゆうな
			18:00~19:00 骨盤調整ヨガ Kyoko			
			19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko			
30	31					
	10:30~13:30 子連れ養成講座					
10:30~13:30 実技 8	松下里佳					
世古恵利奈 14:00~15:30 学科 E (ヨガの種類) 世古恵利奈	14:30~15:30 骨盤調整ヨガ Nao(オンラインのみ)					

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。
ハタベージック	★★	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。