

# 1月池袋駅前校

Sunday 1	Monday 2	Tuesday 3	Wednesday 4	Thursday 5	Friday 6	Saturday 7
						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 ピラティス 試験
						平野ゆうな 17:00~18:00 フェムケアヨガ 平野ゆうな
8	9	10	11	12	13	14
10:30~13:30 実技 試験	CLOSE	10:30~13:30 1級 シニア 1	10:30~13:30 実技 9		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 J (アーユルヴェーダ)		Nao 14:00~15:00 ヴィンヤサ	桜井智子 14:00~15:30 学科 H (浄化法)	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)
Saho 16:00~17:00 リラクゼーション			桜井智子	12:30~15:30 実技 1 真木 薫		13:30~16:30 1級 ピラティス 試験
						平野ゆうな 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			
15	16	17	18	19	20	21
10:30~13:30 実技 試験		10:30~13:30 1級 シニア 2	10:30~13:30 実技 10		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)
Saho 14:00~15:30 学科 A (基礎の解剖学)	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 シェイプアップ	桜井智子 14:00~15:30 学科 I (アロマ)	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)
Saho 16:00~17:00 ハタベシック		Nao	桜井智子	12:30~15:30 実技 2 真木 薫		13:30~16:30 1級 ピラティス 試験
						平野ゆうな 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 Yuki	18:00~19:00 ハタベシック Kyoko			
			19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko			
22	23	24	25	26	27	28
10:30~13:30 実技 試験		10:30~13:30 1級 シニア 3	10:30~13:30 実技 11		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)
Saho 14:00~15:30 学科 B (生理学)	14:30~15:30 ヴィンヤサ Nao(オンラインのみ)	Nao 14:00~15:00 リラクゼーション	桜井智子 14:00~15:30 学科 J (アーユルヴェーダ)	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 16:00~17:00 ヴィンヤサ		Nao	桜井智子	12:30~15:30 実技 3 真木 薫		13:30~16:30 1級 ピラティス 試験
						平野ゆうな 17:00~18:00 フェムケアヨガ 平野ゆうな
		18:00~19:00 ハタベシック Yuki	18:00~19:00 骨盤調整ヨガ Kyoko			
			19:30~20:30 夜ヨガ Kyoko			
29	30	31				
		10:30~13:30 1級 シニア 4				
10:30~13:30 実技 試験		Nao 14:00~15:00 ハタベシック				
Saho 14:00~15:30 学科 C (ヨガと解剖学)	14:30~15:30 骨盤調整ヨガ Nao(オンラインのみ)	Nao				
Saho 16:00~17:00 骨盤調整ヨガ						
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。				