

6月池袋校 Grazia

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						1 14:30~16:00 パーソナルヨガ 16:15~17:15 デトックスヨガ 平野ゆうな 18:30~21:30 パーソナルヨガ
2	3	4 10:30~13:30 1級 ピラティス試験 Nao 14:00~15:30 学科 F (瞑想法) 桜井智子 14:00~20:00 パーソナルヨガ 21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho (オンラインのみ)	5 10:30~13:30 実技試験 桜井智子 14:00~15:30 学科 (瞑想法) 桜井智子 15:30~17:00 パーソナルヨガ 17:30~18:30 ハタベーシック Yumi 19:00~20:00 リラクゼーション Yumi	6 10:00~20:00 パーソナルヨガ 18:00~19:00 フェムケアヨガ 平野(オンラインのみ) 19:15~20:15 骨盤調整 平野(オンラインのみ) 21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho (オンラインのみ)	7 10:00~13:00 子連れ養成講座 松下里佳 17:30~18:30 ハタベーシック Yumi 19:00~20:00 リラクゼーション Yumi(対面のみ) 19:00~22:00 実技 9 真木(オンラインのみ)	8 11:15~14:15 ピラティス 1 Mayu 14:30~16:00 パーソナルヨガ 16:15~17:15 デトックスヨガ 平野ゆうな 18:30~21:30 パーソナルヨガ
9	10 19:30~21:00 学科 C (ヨガと解剖学) 真木(オンラインのみ)	11 10:30~13:30 1級 ピラティス試験 Nao 14:00~20:00 パーソナルヨガ 21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho (オンラインのみ)	12 10:30~13:30 実技試験 桜井智子 14:00~15:30 学科 G (呼吸法) 桜井智子 15:30~17:00 パーソナルヨガ 17:30~18:30 ハタベーシック Yumi 19:00~20:00 リラクゼーション Yumi	13 10:00~20:00 パーソナルヨガ 18:00~19:00 フェムケアヨガ 平野(オンラインのみ) 19:15~20:15 ヴィンヤサ 平野(オンラインのみ) 21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho (オンラインのみ)	14 10:00~13:00 子連れ養成講座 松下里佳 17:30~18:30 ハタベーシック Yumi 19:00~20:00 リラクゼーション Yumi(対面のみ) 19:00~22:00 実技 10 真木(オンラインのみ)	15 14:30~16:00 パーソナルヨガ 16:15~17:15 デトックスヨガ 平野ゆうな 18:30~21:30 パーソナルヨガ
16	17 19:30~21:00 学科 D (歴史) 真木(オンラインのみ)	18 10:30~13:30 1級 ピラティス試験 Nao 14:00~20:00 パーソナルヨガ 21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho (オンラインのみ)	19 10:30~13:30 実技試験 桜井智子 14:00~15:30 学科 H (浄化法) 桜井智子 15:30~17:00 パーソナルヨガ 17:30~18:30 ハタベーシック Yumi 19:00~20:00 リラクゼーション Yumi	20 10:00~20:00 パーソナルヨガ 18:00~19:00 フェムケアヨガ 平野(オンラインのみ) 19:15~20:15 シェイプアップ 平野(オンラインのみ) 21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho (オンラインのみ)	21 10:00~13:00 子連れ養成講座 松下里佳 17:30~18:30 ハタベーシック Yumi 19:00~20:00 リラクゼーション Yumi(対面のみ) 19:00~22:00 実技 11 真木(オンラインのみ)	22 11:15~14:15 ピラティス 2 Mayu 14:30~16:00 パーソナルヨガ 16:15~17:15 デトックスヨガ 平野ゆうな 18:30~21:30 パーソナルヨガ 14:30~16:00 パーソナルヨガ
23	24 19:30~21:00 学科 E (ヨガの種類) 真木(オンラインのみ)	25 10:30~13:30 1級 ピラティス試験 Nao 14:00~20:00 パーソナルヨガ 21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho (オンラインのみ)	26 10:30~13:30 実技試験 桜井智子 14:00~15:30 学科 I (アロマ) 桜井智子 15:30~17:00 パーソナルヨガ 17:30~18:30 ハタベーシック Yumi 19:00~20:00 リラクゼーション Yumi	27 10:00~20:00 パーソナルヨガ 18:00~19:00 フェムケアヨガ 平野(オンラインのみ) 19:15~20:15 リラクゼーション 平野(オンラインのみ) 21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho (オンラインのみ)	28 10:00~13:00 子連れ養成講座 松下里佳 17:30~18:30 ハタベーシック Yumi 19:00~20:00 リラクゼーション Yumi(対面のみ) 19:00~22:00 実技 12 真木(オンラインのみ)	29 14:30~16:00 パーソナルヨガ 16:30~19:30 ピラティス 3 Mayu
30	10:00~17:00 パーソナルヨガ 19:30~21:00 学科 F (瞑想法) 真木(オンラインのみ)	21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho (オンラインのみ)	15:30~17:00 パーソナルヨガ 17:30~18:30 ハタベーシック Yumi 19:00~20:00 リラクゼーション Yumi	18:00~19:00 フェムケアヨガ 平野(オンラインのみ) 19:15~20:15 リラクゼーション 平野(オンラインのみ) 21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho (オンラインのみ)	19:00~22:00 実技 12 真木(オンラインのみ)	

レッスン名	強度	強度
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	★	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	★★	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。
デトックスヨガ	★★★	腸の動きを良くし、全身の体の巡りを良くしていくレッスンです。
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、リンパを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。