

11月池袋校 Grazia

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					1	2
					09:45~12:45 子連れ養成講座 Rika	10:00~12:00 パーソナルヨガ
					13:00~17:00 パーソナルヨガ	12:30~15:30 実技
					17:30~18:30 ハタベーシック Yumi	16:00~17:30 学科 D (歴史)
					19:00~20:00 リラクゼーション Yumi(対面のみ)	16:30~19:30 1級 上級 3 Mayu
					19:00~22:00 実技 6 真木(オンラインのみ)	
3	4	5	6	7	8	9
11:00~11:45 ハタベーシック 平野				08:30~09:15 朝ヨガ Saho	09:45~12:45 子連れ養成講座 Rika	09:00~12:00 1級 上級 4 Mayu
12:00~12:45 シェイプアップヨガ 平野		10:30~13:30 1級 上級 7 Nao	10:30~13:30 実技	09:30~12:30 1級 ピラティス 2 Saho	13:00~17:00 パーソナルヨガ	12:30~15:30 実技
	09:30~18:00 パーソナルヨガ	14:00~15:30 学科 D (歴史) 紫帆	14:00~15:30 学科 G (呼吸法)	13:00~18:00 パーソナルヨガ		16:00~17:30 学科 E (ヨガの種類)
		16:00~19:00 実技 6 紫帆	15:30~17:30 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)	17:30~18:30 ハタベーシック Yumi	
			17:30~18:30 ハタベーシック Yumi	19:15~20:15 ヴィンヤサ 平野(オンラインのみ)	19:00~20:00 リラクゼーション Yumi(対面のみ)	
	19:30~21:00 学科 J (アーユルヴェーダ) 真木(オンラインのみ)	21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho(オンラインのみ)	19:00~20:00 リラクゼーション Yumi	21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho(オンラインのみ)	19:00~22:00 実技 7 真木(オンラインのみ)	
10	11	12	13	14	15	16
11:00~11:45 骨盤調整ヨガ 平野		9:00~10:30 学科 A (基礎の解剖学) (オンラインのみ)		08:30~09:15 朝ヨガ Saho	9:00~10:30 学科 F (瞑想法) (オンラインのみ)	10:00~12:00 パーソナルヨガ
12:00~12:45 フェムケアヨガ 平野		10:30~13:30 1級 上級 8 Nao	10:30~13:30 実技 1	09:30~12:30 1級 ピラティス 3 Saho	10:30~12:00 学科 G (呼吸法) (オンラインのみ)	12:30~15:30 実技
	09:30~18:00 パーソナルヨガ	13:30~15:00 学科 E (ヨガの種類) 紫帆	14:00~15:30 学科 H (浄化法)	13:00~18:00 パーソナルヨガ	13:00~14:30 学科 B (生理学) (オンラインのみ)	16:00~17:30 学科 F (瞑想法)
		15:15~18:15 実技 7 紫帆	15:30~17:30 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)	14:30~16:00 学科 C (ヨガと解剖学) (オンラインのみ)	16:30~19:30 1級 上級 5 Mayu
		17:30~18:30 ハタベーシック Yumi	17:30~18:30 ハタベーシック Yumi	19:15~20:15 ヴィンヤサ 平野(オンラインのみ)	17:30~18:30 ハタベーシック Yumi(対面のみ)	
	19:30~21:00 学科 A (基礎の解剖学) 真木(オンラインのみ)	21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho(オンラインのみ)	19:00~20:00 リラクゼーション Yumi	21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho(オンラインのみ)	19:00~22:00 実技 8 真木(オンラインのみ)	
17	18	19	20	21	22	23
11:00~11:45 ハタベーシック 平野		9:00~10:30 学科 D (歴史) (オンラインのみ)		08:30~09:15 朝ヨガ Saho	09:45~12:45 子連れ養成講座 Rika	09:00~12:00 1級 上級 6 Mayu
12:00~12:45 ボディメイクヨガ 平野		10:30~13:30 1級 上級 試験 Nao	10:30~13:30 実技 2	09:30~12:30 1級 ピラティス 4 Saho	13:00~17:00 パーソナルヨガ	12:30~15:30 実技 1
	09:30~18:00 パーソナルヨガ	13:30~15:00 学科 F (瞑想法) 紫帆	14:00~15:30 学科 I (アロマ)	13:00~18:00 パーソナルヨガ		16:00~17:30 学科 G (呼吸法)
		15:15~18:15 実技 8 紫帆	15:30~17:30 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)	17:30~18:30 ハタベーシック Yumi	18:30~21:30 パーソナルヨガ
		21:00~22:30 学科 H (浄化法) (オンラインのみ)	21:00~22:30 学科 J (アーユルヴェーダ) (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)	19:00~20:00 リラクゼーション Yumi(対面のみ)	
	19:30~21:00 学科 B (生理学) 真木(オンラインのみ)	21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho(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 9 真木(オンラインのみ)	
24	25	26	27	28	29	30
11:00~11:45 ヴィンヤサ 平野		10:30~13:30 1級 上級 試験 Nao	10:30~13:30 実技 3	08:30~09:15 朝ヨガ Saho	09:45~12:45 子連れ養成講座 Rika	10:00~12:00 パーソナルヨガ
12:00~12:45 シェイプアップヨガ 平野		13:30~15:00 学科 G (呼吸法) 紫帆	学科 J (アーユルヴェーダ)	09:30~12:30 1級 ピラティス 試験 Saho	13:00~17:00 パーソナルヨガ	12:30~15:30 実技 2
	09:30~18:00 パーソナルヨガ	15:15~18:15 実技 9 紫帆	15:30~17:30 パーソナルヨガ	13:30~18:00 パーソナルヨガ		16:00~17:30 学科 H (浄化法)
			17:30~18:30 ハタベーシック Yumi	18:00~19:00 フェムケアヨガ 平野(オンラインのみ)	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	19:15~20:15 ヴィンヤサ 平野(オンラインのみ)	19:00~20:00 リラクゼーション Yumi(対面のみ)	
	19:30~21:00 学科 C (ヨガと解剖学) 真木(オンラインのみ)	21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho(オンラインのみ)	21:00~22:30 学科 J (アーユルヴェーダ) (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 10 真木(オンラインのみ)	

レッスンの名	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	★★★	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	★★★★	腸の働きを良くし、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クのクラスです。