

12月池袋校 Grazia

Sunday 1	Monday 2	Tuesday 3	Wednesday 4	Thursday 5	Friday 6	Saturday 7
11:00~11:45 ヴィンヤサ 平野	09:30~18:00 パーソナルヨガ	10:15~13:15 1級 シニア 1 Nao		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 H (浄化法) 紫帆	10:30~13:30 実技 4	09:30~12:30 1級 キッズ 1 Saho	13:00~17:00 パーソナルヨガ	12:30~15:30 実技 3
		15:15~18:15 実技 10 紫帆	14:00~15:30 学科 A (基礎の解剖学)	13:00~18:00 パーソナルヨガ	17:30~18:30 ハタベーシック Yumi	16:00~17:30 学科 H (浄化法)
		19:30~21:00 学科 D (歴史) 真木(オンラインのみ)	21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho (オンラインのみ)	15:30~17:30 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)	16:30~19:30 1級 上級 7 Mayu
8	9	10	11	12	13	14
11:00~11:45 ハタベーシック 平野	09:30~18:00 パーソナルヨガ	13:30~15:00 学科 I (アロマ) 紫帆	10:30~13:30 実技 5	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 8 Mayu
12:00~12:45 シェイプアップヨガ 平野		15:15~18:15 実技 11 紫帆	14:00~15:30 学科 B (生理学)	09:30~12:30 1級 キッズ 2 Saho	13:00~17:00 パーソナルヨガ	12:30~15:30 実技 4
		19:30~21:00 学科 E (ヨガの種類) 真木(オンラインのみ)	21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho (オンラインのみ)	15:30~17:30 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)	16:00~17:30 学科 I (アロマ)
		21:00~22:00 学科 A (基礎の解剖学) (オンラインのみ)	21:00~22:00 学科 A (基礎の解剖学) (オンラインのみ)	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
15	16	17	18	19	20	21
11:00~11:45 骨盤調整ヨガ 平野	09:30~18:00 パーソナルヨガ	10:15~13:15 1級 シニア 2 Nao	10:30~13:30 実技 6	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 フェムケアヨガ 平野		13:30~15:00 (アーユルヴェーダ) 紫帆	14:00~15:30 学科 C (ヨガと解剖学)	09:30~12:30 1級 キッズ 3 Saho	13:00~17:00 パーソナルヨガ	12:30~15:30 実技 5
		15:15~18:15 実技 12 紫帆	15:30~17:30 パーソナルヨガ	13:00~18:00 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)	16:00~17:30 学科 J (アーユルヴェーダ)
		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)	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)	16:30~19:30 1級 上級 試験 Mayu
	22	23	24	25	26	27
11:00~11:45 ハタベーシック 平野	09:30~18:00 パーソナルヨガ	10:15~13:15 1級 シニア 3 Nao	10:30~13:30 実技 7	08:30~09:15 朝ヨガ Saho	09:45~12:45 子連れ養成講座 Rika	CLOSE 1/5(日)まで年末年始休暇
12:00~12:45 ボディメイクヨガ 平野		13:30~15:00 学科 A (基礎の解剖学) 紫帆	14:00~15:30 学科 D (歴史)	09:30~12:30 1級 キッズ 4 Saho	13:00~17:00 パーソナルヨガ	
		15:15~18:15 実技 試験 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	
		19:30~21:00 学科 G (呼吸法) 真木(オンラインのみ)	21:30~22:30 夜ヨガ Yukiho (オンラインのみ)	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)	
29	30	31				
CLOSE	CLOSE	CLOSE				

レッスン名	強度
夜ヨガ	★
朝ヨガ	★
リラクゼーション	★
ハタベーシック	★★
やさしいフローヨガ	★★
骨盤調整ヨガ	★★★
デトックスヨガ	★★★
ヴィンヤサ	★★★★
シェイプアップ	★★★★★

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。
 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。
 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
 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。
 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。
 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。
 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。
 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。
 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。