

5月池袋校 Grazia

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday 1	Friday 2	Saturday 3
				08:30~09:15 朝ヨガ Saho	09:45~12:45 子連れ養成講座 Rika	CLOSE
				09:30~12:30 1級 シニア 1 Saho	13:00~17:00 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)	17:30~18:30 ハタベーシック Yumi	
				19:15~20:15 ハタベーシック 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)	
4	5	6	7	8	9	10
CLOSE	CLOSE	CLOSE	10:30~13:30 実技 10 桜井	08:30~09:15 朝ヨガ Saho	09:45~12:45 子連れ養成講座 Rika	CLOSE
			14:00~15:30 学科 B (生理学) 桜井	09:30~12:30 1級 シニア 2 Saho	13:00~17:00 パーソナルヨガ	
			15:30~17:30 パーソナルヨガ	13:00~18:00 パーソナルヨガ		
			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 ハタベーシック 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)	
11	12	13	14	15	16	17
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 ピラティス 4 Nao	10:30~13:30 実技 11 桜井	08:30~09:15 朝ヨガ Saho	09:45~12:45 子連れ養成講座 Rika	12:30~15:30 実技 4 Saho
12:00~12:45 フェムケアヨガ 平野		13:30~15:00 学科 G (呼吸法) MIKU(オンラインのみ)	14:00~15:30 学科 C (ヨガと解剖学) 桜井	09:30~12:30 1級 シニア 3 Saho	13:00~17:00 パーソナルヨガ	16:00~17:30 学科 J (アーユルヴェーダ) Saho
		19:30~21:00 学科 C (ヨガと解剖学) 真木(オンラインのみ)	15:30~17:30 パーソナルヨガ	15:30~17:30 パーソナルヨガ	13:00~18:00 パーソナルヨガ	
			17:30~18:30 ハタベーシック Yumi	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	19:00~20:00 リラクゼーション Yumi	19:15~20:15 リラクゼーション 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)
18	19	20	21	22	23	24
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 ピラティス 試験 Nao	10:30~13:30 実技 12 桜井	08:30~09:15 朝ヨガ Saho	09:45~12:45 子連れ養成講座 Rika	12:30~15:30 実技 5 Saho
12:00~12:45 ボディメイクヨガ 平野		13:30~15:00 学科 H (浄化法) MIKU(オンラインのみ)	14:00~15:30 学科 D (歴史) 桜井	09:30~12:30 1級 シニア 4 Saho	13:00~17:00 パーソナルヨガ	16:00~17:30 学科 A (基礎の解剖学) Saho
		19:30~21:00 学科 D (歴史) 真木(オンラインのみ)	15:30~17:30 パーソナルヨガ	15:30~17:30 パーソナルヨガ	13:00~18:00 パーソナルヨガ	
			17:30~18:30 ハタベーシック Yumi	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	19:00~20:00 リラクゼーション Yumi	19:15~20:15 骨盤調整ヨガ 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)
25	26	27	28	29	30	31
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 ピラティス 試験 Nao	10:30~13:30 実技 試験 桜井	08:30~09:15 朝ヨガ Saho	09:45~12:45 子連れ養成講座 Rika	12:30~15:30 実技 6 Saho
12:00~12:45 シェイプアップヨガ 平野		13:30~15:00 学科 I (アロマ) MIKU(オンラインのみ)	14:00~15:30 学科 E (ヨガの種類) 桜井	09:30~12:30 1級 シニア 試験 Saho	13:00~17:00 パーソナルヨガ	16:00~17:30 学科 B (生理学) Saho
		19:30~21:00 学科 E (ヨガの種類) 真木(オンラインのみ)	15:30~17:30 パーソナルヨガ	15:30~17:30 パーソナルヨガ	13:00~18:00 パーソナルヨガ	
			17:30~18:30 ハタベーシック Yumi	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	19:00~20:00 リラクゼーション Yumi	19:15~20:15 骨盤調整ヨガ 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)

レッスンの名	強度	説明
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。
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。