5月池袋校 Gra		Tuesday	Wadaaaday	Thursday	Falden	Ochundon
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	
				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		CLOSE
				18:00~19:00 フェムケアヨガ	17:30~18:30 ハタベーシック	
				平野(オンラインのみ) 19:15~20:15 ハタベーシック	Yumi 19:00~20:00 リラクゼーション	
				平野(オンラインのみ)	Yumi(対面のみ) 19:00~20:30 実技試験	
4	5	6	7	8	真木	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)	09:30~12:30 1級 シニア 2	13:00~17:00 パーソナルヨガ	
			桜井 15:30~17:30 パーソナルヨガ	Saho 13:00~18:00 パーソナルヨガ		
			17:30~18:30 ハタベーシック	18:00~19:00 フェムケアヨガ	17:30~18:30 ハタベーシック	
			Yumi 19:00~20:00	平野(オンラインのみ) 19:15~20:15	Yumi 19:00~20:00	
			リラクゼーション Yumi	ハタベーシック 平野(オンラインのみ)	リラクゼーション Yumi(対面のみ) 19:00~20:30	
11	12	13	14	15	実技試験 真木 16	17
11:00~11:45 骨盤調整ヨガ	12	10:15~13:15 1級 ピラティス 4	10:30~13:30 実技 11	08:30~09:15 朝ヨガ	09:45~12:45 子連れ養成講座	12:30~15:30 実技 4
平野 12:00~12:45 フェムケアヨガ	09:30∼18:00 パーソナルヨガ	Nao 13:30~15:00 学科 G (呼吸法)	桜井 14:00~15:30 学科 C (ヨガと解剖学)	Saho 09:30~12:30 1級 シニア 3	Rika 13:00~17:00 パーソナルヨガ	Saho 16:00~17:30 学科 J (アーユルヴェーダ)
平野		MĬKÜ(オンラインのみ)	桜井 15:30~17:30 パーソナルヨガ	Saho 13:00~18:00 パーソナルヨガ		Saho
			17:30~18:30	18:00~19:00	17:30~18:30	
			ハタベーシック Yumi 19:00~20:00	フェムケアヨガ 平野(オンラインのみ) 19:15~20:15	ハタベーシック Yumi 19:00~20:00	
	19:30~21:00		リラグゼーション Yumi	リラクゼーション 平野(オンラインのみ)	リラクゼーション Yumi(対面のみ) 19:00~20:30	
40	学科 ( (ヨガと解剖学) 真木(オンラインのみ)				実技試験 真木	
18 11:00~11:45 ハタベーシック	19	<b>20</b> 10:15~13:15 1級 ピラティス 試験	<b>21</b> 10:30~13:30 実技 12	<b>22</b> 08:30~09:15 朝ヨガ	23 09:45~12:45 子連れ養成講座	24 12:30~15:30 実技 5
平野 12:00~12:45	09:30~18:00 パーソナルヨガ	Nao 13:30~15:00 学科 H (浄化法)	桜井 14:00~15:30 学科 D (歴史)	Saho 09:30∼12:30	Rīka 13:00~17:00 パーソナルヨガ 17:30~18:30	Saho 16:00~17:30 学科 A (基礎の解剖学)
ボディメイクヨガ 平野		チャ n (デルな) MIKU(オンラインのみ)	8井 15:30~17:30	1級 シニア 4 Saho 13:00~18:00		Saho
			パーソナルヨガ 17:30~18:30	パーソナルヨガ		
			ハタベーシック Yumi	フェムケアヨガ 平野(オンラインのみ)	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 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)	
	19:30〜21:00 学科 D (歴史) 真木(オンラインのみ)				19:00~20:30 実技試験 真木	
25 11:00~11:45	26	<b>27</b> 10:15~13:15 1級 ピラティス 試験	28 10:30~13:30 実技 試験	<b>29</b> 08: <u>30</u> ~09:15	<b>30</b> 09:45~12:45 子連れ養成講座	31 12:30~15:30
ヴィンヤサ 平野 12:00~12:45	09:30~18:00 パーソナルヨガ	Nao 13:30~15:00	桜井 14:00~15:30	朝ヨガ Saho 09:30~12:30	子連れ養成講座 Rika	実技 6 Saho 16:00~17:30
シェイプアップヨガ 平野		学科 I (アロマ) MIKU(オンラインのみ)	学科 E (ヨガの種類) 桜井	1級 シニア 試験 Saho	13:00~17:00 パーソナルヨガ	学科 B (生理学) Saho
			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 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)	
	19:30~21:00 学科 E (ヨガの種類)		TUIIII	十歩(オファイブのみ)	19:00~20:30 実技試験	
レッスン名	真木(オンラインのみ)	強度	w. L Z 7th IRA \ . 1 \ 12th	-    <b> </b>	<u>真木</u>	
<ul><li> 夜ヨガ</li><li> 朝ヨガ</li><li> リラクゼーション</li></ul>	* *	一日の始まりに脳と体を起。	ット・そして快眠へといざなう、 こしていき、気持ちもスッキリ。 行いながら心息をリラックス!	させていくクラスです。	(こ会加)、やオハクニフで士	
ハタベーシック やさしいフローヨガ	* ** **	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。	・疲労回復を図ります。初心者かくりと行う、初心者から参加しや あけのロラックスできるクラスで	すいクラスです。	
やさしいフローョカ 骨盤調整ヨガ ヴィンヤサ	***	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。				
ウィンヤサ シェイプアップ	**** ****	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。 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。				