

3月池袋校 Grazia

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	
						1	
2	3	4	5	6	7	8	
11:00~11:45 ハタベシック 平野	09:30~18:00 パーソナルヨガ	10:15~13:15 1級 キッズ 3 Nao	10:30~13:30 実技 1 桜井	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(オンライン限定) シニア 1	
12:00~12:45 リラクゼーション 平野		13:30~15:00 学科 I (アロマ) 紫帆(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 上級 5 Saho	13:00~17:00 パーソナルヨガ	14:30~17:30 実技 11 Saho	
		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	13:00~18:00 パーソナルヨガ	17:30~18:30 ハタベシック Yumi	
				17:30~18:30 ハタベシック Yumi	18:00~19:00 フェムケアヨガ 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)	
9	10	11	12	13	14	15	
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 キッズ 4 Nao	10:30~13:30 実技 2 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 12 Saho	
12:00~12:45 フェムケアヨガ 平野		13:30~15:00 学科 J (アーユルヴェーダ) 紫帆(オンラインのみ)	14:00~15:30 学科 D (歴史) 桜井	09:30~12:30 1級 上級 6 Saho	13:00~17:00 パーソナルヨガ	16:00~17:30 学科 F (瞑想法) Saho	
		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	13:00~18:00 パーソナルヨガ	17:30~18:30 ハタベシック Yumi	
				17:30~18:30 ハタベシック Yumi	18:00~19:00 フェムケアヨガ 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)	
16	17	18	19	20	21	22	
11:00~11:45 ハタベシック 平野	09:30~18:00 パーソナルヨガ	10:15~13:15 1級 キッズ 試験 Nao	10:30~13:30 実技 3 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 試験 Saho	
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(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 上級 7 Saho	13:00~17:00 パーソナルヨガ	16:00~17:30 学科 G (呼吸法) Saho	
		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)	15:30~17:30 パーソナルヨガ	13:00~18:00 パーソナルヨガ	17:30~18:30 ハタベシック Yumi	
				17:30~18:30 ハタベシック Yumi	18:00~19:00 フェムケアヨガ 平野(オンラインのみ)	19:00~20:00 骨盤調整ヨガ Yumi(対面のみ)	
23	24	25	26	27	28	29	
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 キッズ 試験 Nao	10:30~13:30 実技 4 桜井	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(オンライン限定) シニア 2	
12:00~12:45 シェイプアップヨガ 平野		13:30~15:00 学科 B (生理学) 紫帆(オンラインのみ)	14:00~15:30 学科 F (瞑想法) 桜井	09:30~12:30 1級 上級 8 Saho	13:00~17:00 パーソナルヨガ	14:30~17:30 実技試験 Saho	
		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)	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 ハタベシック Yumi	
				17:30~18:30 ハタベシック Yumi	18:00~19:00 フェムケアヨガ 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)	
30	31						
11:00~11:45 ハタベシック 平野	09:30~18:00 パーソナルヨガ						
12:00~12:45 リラクゼーション 平野		19:30~21:00 学科 H (浄化法) 真木(オンラインのみ)					

レッスン名	強度
夜ヨガ	★ 一日の終わりに心身のリセット・そして快眠へとつながる、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	★★★ ピラティスを絡ませて体幹を鍛え、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。