3月池袋校 Gra						
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday 1
2 11:00~11:45	3	4 10:15~13:15	5 10:30~13:30	6 08:30~09:15	7 09:45~12:45	8 09:00~12:00
バタベーシック 平野 12:00~12:45		1級 キッズ 3 Nao 13:30~15:00	実技 1 桜井 14:00~15:30	朝ヨガ Saho 09:30~12:30	子連れ養成講座 Rika	1級(オンライン限定) シニア 1 14:30~17:30
リラクゼーション 平野		学科 I (アロマ) 紫帆(オンラインのみ)	学科 ((ヨガと解剖学) 桜井	1級 上級 5 Saho	13:00~17:00 パーソナルヨガ	実技 11 Saho
	09:30~18:00 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	77 77 73	
			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)	
	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	Tumi	21:30~22:30 夜ヨガ	19:00~22:00 実技 10 真木(オンラインのみ)	
9	真木(オンラインのみ) 10	Yukiho (オンラインのみ) 11	12	Yukiho (オンラインのみ) 13	14	15
11:00〜11:45 骨盤調整ヨガ 平野		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	
12:00~12:45 フェムケアヨガ 平野	09:30~18:00 パーソナルヨガ	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	12:00~17:00	12:30~15:30 実技 12 Saho
1.44			15:30~17:30 パーソナルヨガ	13:00~18:00 パーソナルヨガ	13:00~17:00 パーソナルヨガ	16:00~17:30 学科 F (瞑想法)
			17:30~18:30 ハタベーシック	18:00~19:00	17:30~18:30 ハタベーシック	Saho
			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	Yumi	_
	19:30~21:00	21:30~22:30	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) 21:30~22:30	19:00〜20:00 リラクゼーション Yumi (対面のみ) 19:00〜22:00	
16	学科 E (ヨガの種類) 真木(オンラインのみ) 17	夜ヨガ Yukiho (オンラインのみ) 18	19	夜ヨガ Yukiho (オンラインのみ)	実技 11 真木(オンラインのみ) 21	22
11:00~11:45 ハタベーシック	17	10:15~13:15 1級 キッズ 試験	10:30~13:30 実技 3	08:30~09:15 朝ヨガ	09:45~12:45 子連れ養成講座	22
平野 12:00~12:45 ボディメイクヨガ		Nao 13:30~15:00 学科 A (基礎の解剖学) 紫帆(オンラインのみ)	桜井 14:00~15:30 学科 E (ヨガの種類)	Saho 09:30~12:30 1級 上級 7	Rika	12:30~15:30 実技 試験
平野	09:30~18:00 パーソナルヨガ	紫帆(オンラインのみ)	桜井 15:30~17:30	Saho 13:00~18:00	13:00~17:00 パーソナルヨガ	Saho 16:00~17:30
			パーソナルヨガ 17:30~18:30	パーソナルヨガ 18:00~19:00	17:30~18:30	学科 G (呼吸法) Saho
			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 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)		21:30〜22:30 夜ヨガ Yukiho (オンラインのみ)		
23 11:00~11:45 ヴィンヤサ	24	25 10:15~13:15	26 10:30~13:30	27 08:30~09:15	28 09:45~12:45 子連れ養成講座	29 09:00~12:00 144(オンライン(限定)
ヴィンヤサ 平野 12:00~12:45		1級 キッズ 試験 Nao 13:30~15:00	実技 4 桜井 14:00~15:30	朝ヨガ Saho 09:30~12:30	子連れ養成講座 Rika	1級(オンライン限定) シニア 2 14:30~17:30
シェイプアップヨガ 平野	09:30~18:00 パーソナルヨガ	学科 B (生理学) 紫帆(オンラインのみ)	学科 F (瞑想法) 桜井	1級 上級 8 Saho	13:00~17:00 パーソナルヨガ	実技試験 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	19:15~20:15 シェイプアップヨガ 平野(オンラインのみ)	19:00~20:00 リラクゼーション	
	19:30~21:00 学科 G (呼吸法)	21:30~22:30 夜ヨガ	Yumi	平野(オンラインのみ) 21:30~22:30 夜ヨガ	Yumi(対面のみ) 19:00~22:00 実技 12	
30	真木(オンラインのみ)	Yukiho (オンラインのみ)		Yukiho (オンラインのみ)	真木	
11:00~11:45 ハタベーシック 平野						
半野 12:00~12:45 リラクゼーション						
平野	00:20 10:00					
	09:30~18:00 パーソナルヨガ					
	19:30~21:00					
レッスン名	学科 H (浄化法) 真木(オンラインのみ)	強度				
夜ヨガ朝ヨガ	*	- 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、リラックスのヨガです。 - 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。				
リラクゼーション ハタベーシック	^ ★ ★★	ロの流のプロロードに返送されて、入りのプログラインにより、マンス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・				
やさしいフローヨガ 骨盤調整ヨガ	** **	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。 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 シェイプアップ	★★★★ 呼吸と連動して流れるようにボーズを行うクラスです。血行を促進し、リンパを流んでか質を改善します。 ★★★★ 肺筋燃焼効果の高いボ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。					
スペスス にはいかいたいかいにいったいに、からはになることがいったいしょうしょうしょうしょうしょうしょうしょうしょうしょうしょうしょうしょうしょうし						