

横浜校 7月 ヨガレッスンスケジュール

2019/5/31更新

	月	火	水	木	金	土	日
800							
900				10:00~14:00 3月生 オーディション対策講座 美都 くらら		DOOR OPEN 8:30 8:45 内田 薫 朝ヨガ	DOOR OPEN 8:30 8:45 美都 くらら 朝ヨガ
1000	10:30 安藤 恭子 パワーヨガ	10:00~14:00 5月生 パワーヨガプログラム② 内田 薫	10:30 畠中 真梨 フロマヨガ	10:00~14:00 RYT200 5月生 【立位①】 畠中 真梨 (整体ルーム)	10:00 佐藤 真子 パワーヨガ	10:00~14:00 3月生 オーディション対策講座 内田 薫	10:00~14:00 5月生 リラックスヨガプログラム① 美都 くらら
1100	11:50 安藤 恭子 肩こり解消ヨガ		11:50 畠中 真梨 デトックスヨガ		11:20 佐藤 真子 骨盤調整ヨガ		
1200							
1300	13:10 上村さやか ワインヤサフロー		13:10 上村さやか ハタヨガ		13:00 本田 謙介 リラクセス		
1400	14:30 上村さやか リラクセス	14:30 安藤 恭子 ワインヤサフロー	14:30 上村さやか リストラティブ	14:30 鈴木 奈保子 コアメイキングヨガ	14:20 本田 謙介 パワーヨガ	14:30 佐藤 みどり パワーヨガ	14:30 佐藤 みどり パワーヨガ
1500		15:50 安藤 恭子 リラクセス		15:50 鈴木 奈保子 リラクセス		15:50 佐藤 みどり リラクセス	15:50 佐藤 みどり リフレヨガ
1600							
1700							
1800	19:00 平山 真希 シェイプアップヨガ	18:45 山内 明子 パワーヨガ	18:45 増永 早紀 パワーヨガ	18:45 山内 明子 パワーヨガ	18:45 杉本 卓万 ハタヨガ		
1900	20:10 平山 真希 リラクセス	20:00 山内 明子 リラクセス	20:00 増永 早紀 リラクセス	20:00 山内 明子 リラクセス	20:00 杉本 卓万 リラクセス		
2000							
	8	9	10	11	12	13	14
900						DOOR OPEN 8:30 8:45 畠中 真梨 朝ヨガ	DOOR OPEN 8:30 8:45 美都 くらら 朝ヨガ
1000		10:00~14:00 5月生 リラックスヨガプログラム① 内田 薫	10:30 安藤 恭子 パワーヨガ	10:00~14:00 RYT200 5月生 【立位②】 畠中 真梨	10:00 佐藤 真子 パワーヨガ	10:00~14:00 RYT200 7月生 ヨガ哲学② 畠中 真梨	10:00~14:00 5月生 リラックスヨガプログラム② 美都 くらら
1100			11:50 安藤 恭子 肩こり解消ヨガ		11:20 佐藤 真子 骨盤調整ヨガ		
1200							
1300			13:10 上村さやか ハタヨガ		13:00 本田 謙介 リラクセス		
1400	休校日	14:30 安藤 恭子 ワインヤサフロー	14:30 上村さやか リストラティブ	14:30 鈴木 奈保子 コアメイキングヨガ	14:20 本田 謙介 パワーヨガ	14:30 佐藤 みどり パワーヨガ	14:30 佐藤 みどり パワーヨガ
1500		15:50 安藤 恭子 リラクセス	15:50 内田 薫 パワーヨガアドバンス	15:50 鈴木 奈保子 リラクセス		15:50 佐藤 みどり リラクセス	15:50 佐藤 みどり リラクセス
1600							
1700							
1800		18:45 山内 明子 パワーヨガ	18:45 増永 早紀 パワーヨガ	18:45 山内 明子 パワーヨガ	18:45 杉本 卓万 ハタヨガ		
1900		20:00 山内 明子 リラクセス	20:00 増永 早紀 リラクセス	20:00 山内 明子 リラクセス	20:00 杉本 卓万 リラクセス		
2000							
	15	16	17	18	19	20	21
900	終日					DOOR OPEN 8:30 8:45 畠中 真梨 朝ヨガ	DOOR OPEN 8:30 8:45 美都 くらら 朝ヨガ
1000	10:00~11:30 パンダ 鈴木 奈保子	10:00~14:00 5月生 リラックスヨガプログラム② 内田 薫	10:30 内田 薫 ピラティス	10:00~14:00 RYT200 5月生 【立位③】 畠中 真梨	10:00 佐藤 真子 パワーヨガ	10:00~14:00 RYT200 7月生 ヨガ哲学③ 畠中 真梨	10:00~14:00 5月生 ロールプレイング① 美都 くらら
1100	12:00~13:30 「朝ヨガ」 内田薫		11:50 内田 薫 肩こり解消ヨガ		11:20 佐藤 真子 骨盤調整ヨガ		
1200							
1300			13:10 上村さやか ハタヨガ		13:00 本田 謙介 リラクセス		
1400	14:00~15:30 ヨガセラピー 杉本 卓万	14:30 安藤 恭子 ワインヤサフロー	14:30 上村さやか リストラティブ	14:30 鈴木 奈保子 コアメイキングヨガ	14:20 本田 謙介 パワーヨガ	14:30 佐藤 みどり パワーヨガ	14:30 佐藤 みどり パワーヨガ
1500		15:50 安藤 恭子 リラクセス	15:50 内田 薫 パワーヨガアドバンス	15:50 鈴木 奈保子 リラクセス		15:50 佐藤 みどり リラクセス	15:50 佐藤 みどり リフレヨガ
1600							
1700	イベントレッスン DAY						
1800		18:45 山内 明子 パワーヨガ	18:45 増永 早紀 パワーヨガ	18:45 山内 明子 パワーヨガ	18:45 杉本 卓万 ハタヨガ		
1900		20:00 山内 明子 リラクセス	20:00 増永 早紀 リラクセス	20:00 山内 明子 リラクセス	20:00 杉本 卓万 リラクセス		
2000							
	22	23	24	25	26	27	28
900						DOOR OPEN 8:30 8:45 畠中 真梨 朝ヨガ	
1000	IHTAセミナー 大塚 真苗	10:00~14:00 5月生 ロールプレイング① 内田 薫	10:30 内田 薫 ピラティス	10:00~14:00 RYT200 5月生 【立位④】 畠中 真梨	10:00 佐藤 真子 パワーヨガ	10:00~14:00 RYT200 7月生 ヨガ哲学④ 畠中 真梨	YMCフェスタ
1100			11:50 内田 薫 肩こり解消ヨガ		11:20 佐藤 真子 骨盤調整ヨガ		
1200							
1300			13:10 上村さやか ハタヨガ		13:00 本田 謙介 リラクセス		
1400	13:10 上村さやか ワインヤサフロー		13:10 上村さやか ハタヨガ		14:20 本田 謙介 パワーヨガ		
1500	14:30 上村さやか リラクセス	14:30 安藤 恭子 ワインヤサフロー	14:30 上村さやか リストラティブ	14:30 鈴木 奈保子 コアメイキングヨガ		14:30 佐藤 みどり パワーヨガ	
1600		15:50 安藤 恭子 リラクセス	15:50 内田 薫 パワーヨガアドバンス	15:50 鈴木 奈保子 リラクセス		15:50 佐藤 みどり リラクセス	
1700							
1800		18:45 山内 明子 パワーヨガ	18:45 増永 早紀 パワーヨガ	18:45 山内 明子 パワーヨガ	18:45 杉本 卓万 ハタヨガ		
1900		20:00 山内 明子 リラクセス	20:00 増永 早紀 リラクセス	20:00 山内 明子 リラクセス	20:00 杉本 卓万 リラクセス		
2000							
	29	30	31				
900							
1000		10:00~14:00 3月生 ロールプレイング② 内田 薫	10:30 内田 薫 ピラティス				
1100			11:50 内田 薫 肩こり解消ヨガ				
1200							
1300			13:10 上村さやか ハタヨガ				
1400	13:10 上村さやか ワインヤサフロー		13:10 上村さやか ハタヨガ				
1500	14:30 上村さやか リラクセス	14:30 畠中 真梨 骨盤調整ヨガ	14:30 上村さやか リストラティブ				
1600		15:50 畠中 真梨 デトックスヨガ					
1700							
1800		18:45 山内 明子 パワーヨガ	18:45 増永 早紀 パワーヨガ				
1900	19:00 平山 真希 パワーヨガ	20:00 山内 明子 リラクセス	20:00 増永 早紀 リラクセス				
2000	20:10 平山 真希 骨盤調整ヨガ						

レッス間を
20分に統一させて頂きました。
お間違えの無いようご確認頂き、
ご来校をお願い致します。

【スケジュール QRコード】



★当校ホームページより、
スケジュールをご確認頂けます。
紙でのお渡しは行っておりませんので、
予めご了承くださいませ。
ご協力の程宜しくお願い致します。

ヨガレッスン オンライン受講が可能なヨガ体験会	初め専科スタジオレッスン マンツーマンまたは複数名参加可能	イベントレッスン マンツーマンまたは複数名参加可能	無料イベントレッスン 毎月1,000円〜1,600円	1日体験コースの申し込み講座 受講料は各コースの受講料	夜間10時以降の体験コース受講料 受講料は各コースの受講料	IHTA勉強会ワークショップ IHTAのHPよりお申込み
----------------------------	----------------------------------	------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	---------------------------------