名古屋校　2019年　9月　ヨガレッスンスケジュール

2019/8/1更新

☆フルムーンキャンペーン☆
●今月は・・・　9月11(水)～9月17日(火)
☆各種ＩＨＴＡワークショップ当日も
ヨガグッズがお得にご購入いただけます(^^)
10%OFF
ヨガワークスのヨガグッズが、10%ＯＦＦでご購入いただけます♪
※当日購入商品が対象となります。

マタニティの方も
参加しやすいよう表記しました。
詳しくは、裏面をご覧ください

月	ヨガルームA	ヨガルームB
30	10：30　ちかこ 美脚ヨガ 11：50　ちかこ リラックスヨガ 13：10　Ｊｕｎ パワーピギナー 14：30　Ｊｕｎ 骨盤調整ヨガ 18：45　Ｃｈｉｋａ デトックスヨガ 20：00　Ｃｈｉｋａ アシュタンガヨガピギナー	
2	休校日	
9	10：30　ちかこ ヴィンヤサフローヨガ 11：50　ちかこ 骨盤調整ヨガ 13：10　Ｊｕｎ リラックスヨガ 14：30　Ｊｕｎ パワーピギナー 18：45　Ｃｈｉｋａ 肩こり解消ヨガ 20：00　Ｃｈｉｋａ アシュタンガヨガピギナー	
16	10：30　勝川美紀 パワーヨガ 11：50　勝川美紀 陰ヨガ 13：10　Ｊｕｎ 肩こり解消ヨガ 14：30　Ｊｕｎ リストラティプヨガ	10%OFF
23	10：30　ちかこ シェイプアップヨガ 11：50　ちかこ アロマヨガ 13：10　Ｊｕｎ パワーヨガ 14：30　Ｊｕｎ アロマヨガ	10：30～12：30 ＩＨＴＡセミナー れんげ小顔かっさセミナー
30		

火	ヨガルームA	ヨガルームB
3	10：00～14：00 2月生 ＩＲの活躍方法 オーディション対策 水野とも 14：30　Ｋｅｉ シェイプアップヨガ 15：50　Ｋｅｉ リラックスヨガ 18：15　Ｙｕｍｉ デトックスヨガ 19：30　Ｙｕｍｉ ピラティス	14：45　水野とも リストラティプヨガ
10	10：00～14：00 8月生 運動解剖学 アーサナ読解２(土台) 林　真矢 14：30　Ｍｉｙｏ パワーピギナー 15：50　Ｍｉｙｏ リラックスヨガ 18：15　Ｋｅｉ アロマヨガ 19：30　Ｋｅｉ シェイプアップヨガ	10：00～13：00 シニアヨガ 実技試験 水野　とも
17	10：00～14：00 全米ヨガアライアンス 9月生 ヨガの哲学① 水野とも 14：30　Ｋｅｉ リラックスヨガ 15：50　Ｋｅｉ 骨盤調整ヨガ 18：15　Ｃｈｉｅ パワーピギナー 19：30　Ｃｈｉｅ リラックスヨガ	10%OFF 14：45　水野とも ピラティス
24	10：00～14：00 8月生 ＩＨＴＡセミナー 運動生理学/調気法 アーサナ読解３(太陽礼拝) 白岩由紀子 14：30　Ｋｅｉ アロマヨガ 15：50　Ｋｅｉ シェイプアップヨガ 18：15　宗圓美樹 肩こり解消ヨガ 19：30　宗圓美樹 小顔フェイシャルヨガ	

水	ヨガルームA	ヨガルームB
4	10：00～14：00 5月生 ロープレ① アーサナ読解復習② 水野とも 14：30　勝川美紀 肩こり解消ヨガ 15：50　勝川美紀 陰ヨガ 18：45　Ｍｉｙｏ 骨盤調整ヨガ 20：00　Ｍｉｙｏ リラックスヨガ	
11	10：00～14：00 ピラティスアドバンス 水野とも 14：30　勝川美紀 パワーヨガ 15：50　勝川美紀 アロマヨガ 18：45　Ｍｉｙｏ リラックスヨガ 20：00　Ｍｉｙｏ 骨盤調整ヨガ	10%OFF 10：00～13：00 マタニティヨガ 林　真矢
18	10：00～14：00 5月生 ロープレ② アーサナ読解復習③ 水野とも 14：30　勝川美紀 陰ヨガ 15：50　勝川美紀 ヴィンヤサフローヨガ 18：45　Ｍｉｙｏ 骨盤調整ヨガ 20：00　Ｍｉｙｏ リラックスヨガ	14：45～15：45 ＩＨＴＡ認定 ヨガ全科目筆記試験
25	10：30～12：30 ＩＨＴＡセミナー 2級フォローアップ 14：30　勝川美紀 パワーピギナー 15：50　勝川美紀 陰ヨガ 18：45　Ｙｕｍｉ デトックスヨガ 20：00　Ｙｕｍｉ 小顔フェイシャルヨガ	10：00～13：00 マタニティヨガ 林　真矢

木	ヨガルームA	ヨガルームB
5	10：00～14：00 全米ヨガアライアンス 3月生 アーサナ読解/アジャスト 「パワーヨガロープレ」 水野とも 18：15　Ｙｕｍｉ パワーピギナー 19：30　Ｙｕｍｉ ピラティス	10：30　大橋麻美 肩こり解消ヨガ 11：50　大橋麻美 パワーヨガ
12	10：00～14：00 全米ヨガアライアンス 3月生 アーサナ読解/アジャスト 水野とも 14：30～17：30 ＩＨＴＡセミナー アーユルヴェーダ2日間講座 マイラリューイン 18：15　Ｙｕｍｉ デトックスヨガ 19：30　Ｙｕｍｉ ピラティス	10%OFF 10：30　大橋麻美 パワーピギナー 11：50　大橋麻美 リラックスヨガ
19	10：00～14：00 全米ヨガアライアンス 3月生 アーサナ読解/アジャスト 水野とも 18：15　宗圓美樹 パワーピギナー 19：30　宗圓美樹 デトックスヨガ	10：30　大橋麻美 陰ヨガ 11：50　大橋麻美 パワーヨガ
26	※レッスンスタート時間変更 18：45　Ｃｈｉｋａ アシュタンガヨガピギナー 20：00　Ｃｈｉｋａ 肩こり解消ヨガ	

金	ヨガルームA	ヨガルームB
6	10：30　Ｍａｙａ 骨盤調整ヨガ 11：50　Ｍａｙａ アロマヨガ 18：45　Ｃｈｉｋａ アシュタンガヨガピギナー 20：00　Ｃｈｉｋａ 骨盤調整ヨガ	
13	10：00～18：00 ＩＨＴＡセミナー アーユルヴェーダ2日間講座 マイラリューイン	10%OFF 10：30　Ｍａｙａ 月礼拝 11：50　Ｍａｙａ リラックスヨガ
20	10：30　Ｍａｙａ ヴィンヤサフローヨガ 11：50　Ｍａｙａ リストラティプヨガ 13：00～18：00 自主練習 18：45　Ｙｕｍｉ パワーピギナー 20：00　Ｙｕｍｉ ピラティス	
27	10：30　Ｍａｙａ 骨盤調整ヨガ 11：50　Ｍａｙａ アロマヨガ 18：45　勝川美紀 肩こり解消ヨガ 20：00　勝川美紀 陰ヨガ	10：00～13：10 アロマ精油理論 大槻　恵 14：10～17：20 使用不可

土	ヨガルームA	ヨガルームB
7	10：15　Ｋｉｙｏｍｉ ピラティス 11：30　Ｋｉｙｏｍｉ パワーピギナー 13：00～17：00 2月生 ＩＲの活躍方法 オーディション対策 水野とも	10：00～14：00 全米ヨガアライアンス 6月生 機能解剖学「下肢①」 林　真矢 14：30　Ｍａｙａ 月礼拝 15：50　Ｍａｙａ リストラティプヨガ
14	10：00～12：00 ＩＨＴＡセミナー ヨガとアーユルヴェーダ マイラリューイン 13：00～17：00 8月生 運動解剖学 アーサナ読解２(土台) 水野とも	10%OFF 10：00～14：00 全米ヨガアライアンス 6月生 機能解剖学「下肢②」 林　真矢 14：30　Ｋｉｙｏｍｉ パワーヨガ 15：50　Ｋｉｙｏｍｉ アロマヨガ
21	10：00～14：00 全米ヨガアライアンス 6月生 機能解剖学「上肢・運動」 林　真矢 14：30　Ｎｏｚｏｍｉ パワーピギナー 15：50　Ｎｏｚｏｍｉ 肩こり解消ヨガ	10：15　ちかこ ヨガ棒 11：30　ちかこ 美脚ヨガ 13：00～18：00 ピラティス 水野とも
28	10：15　Ｋｉｙｏｍｉ リラックスヨガ 11：30　Ｋｉｙｏｍｉ パワーピギナー 13：00～17：00 8月生 運動生理学/調気法 アーサナ読解３(太陽礼拝) 白岩由紀子	11：00　水野とも イベントレッスン 《産後ケアトレーニング》 ※イベントレッスン体験不可 13：00～18：00 ピラティス 水野とも

日	ヨガルームA	ヨガルームB
1	10：00～14：00 5月生 リラクフロプラミング② アーサナ読解復習① 水野とも 14：30　Ｃｈｉｅ リラックスヨガ 15：50　Ｃｈｉｅ ピラティス	10：00～13：00 シニアヨガ 本橋　佑美 14：45　水野とも リストラティプヨガ
8	10：00～14：00 全米ヨガアライアンス 12月生 アーサナ読解/アジャスト 水野とも 14：30　Ｃｈｉｅ 骨盤調整ヨガ 15：50　Ｃｈｉｅ バレトン	10：00～14：00 5月生 ロープレ① アーサナ読解復習② 林　真矢 使用不可
15	10：00～14：00 全米ヨガアライアンス 12月生 アーサナ読解/アジャスト 「リラックスヨガロープレ」 水野とも 14：30　Ｃｈｉｅ パワーピギナー 15：50　Ｃｈｉｅ リラックスヨガ	10%OFF 使用不可
22	10：00～14：00 5月生 ロープレ② アーサナ読解復習③ 水野とも 14：30　Ｃｈｉｅ 骨盤調整ヨガ 15：50　Ｃｈｉｅ シェイプアップヨガ	10：00～13：00 シニアヨガ 本橋　佑美 14：45～15：45 ＩＨＴＡ認定 ヨガ全科目筆記試験
29	10：00～14：00 全米ヨガアライアンス 12月生 アーサナ読解/アジャスト 「骨盤調整フロクラミング」 白岩　由紀子 14：30～16：30 ＩＨＴＡセミナー ケガを防ぐための指導方法 ＆賠償責任勉強会	10：00～13：00 シニアヨガ 本橋　佑美 13：30　Ｃｈｉｅ ピラティス 14：50　Ｃｈｉｅ 骨盤調整ヨガ

通常レッスン
マンスリーまたは受講表で参加可能

初心者おススメレッスン
マンスリーまたは受講表で参加可能

イベントレッスン
どなたでも参加可能。別途有料レッスン

ＩＲ養成コース2級ヨガ講義
受講申込者のみ参加可能

ＲＹＴ・1級・専科コース講義
受講申込者のみ参加可能

チャリティレッスン
ドネーション¥500から参加可能

ＩＨＴＡ協会ワークショップ
ＩＨＴＡのホームページよりお申込み