

**横浜校 9月 ヨガレッスンスケジュール 2019/8/12更新**

日	月	火	水	木	金	土	日	
800								
900							DOOR OPEN 8:30 9:00 増永 早紀	
1000							朝ヨガ	
1100							10:20 増永 早紀 ウィンヤサフロー	
1200							11:40 杉本 卓万 ハダヨガ	
1300							13:00 杉本 卓万 リラクセス	
1400								
1500							14:30 佐藤 みどり ハダヨガ	
1600							15:50 佐藤 みどり リフレヨガ	
1700								
1800								
1900								
2000								
900	2	3	4	5	6	7	8	
1000	休校日	10:30 杉本 卓万 ハダヨガ	10:00~14:00 RYT200 9月生 「ヨガの哲学1」 島中 真梨	10:00~14:00 RYT200 5月生 「座位」 島中 真梨 (ヨガスタジオ)	10:00 佐藤 真子 ハダヨガ	DOOR OPEN 8:30 8:45 島中 真梨 朝ヨガ	DOOR OPEN 8:30 9:00 増永 早紀 朝ヨガ	
1100		11:50 杉本 卓万 リラクセス			11:20 佐藤 真子 背骨調整ヨガ	10:00~14:00 RYT200 7月生 アーサナ読解1 島中 真梨 (ヨガスタジオ)	10:20 増永 早紀 ウィンヤサフロー	
1200								
1300								
1400		14:30 安藤 真子 ウィンヤサフロー	14:30 上村さやか ハダヨガ	14:30 杉本 卓万 コアスイングヨガ	14:30 島中 真梨 シェイプアップヨガ	14:30 杉本 卓万 ハダヨガ	14:30 佐藤 みどり ハダヨガ	
1500		15:50 安藤 真子 リラクセス	15:50 上村さやか リストラティブ	15:50 杉本 卓万 リラクセス	15:50 堤 真子 肩こり解消ヨガ	15:50 杉本 卓万 リラクセス	15:50 佐藤 みどり リフレヨガ	
1600								
1700								
1800		18:45 山内 明子 ハダヨガ	18:45 増永 早紀 ハダヨガ	18:45 山内 明子 ハダヨガ	18:45 杉本 卓万 ハダヨガ			
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								
900	9	10	11	12	13	14	15	
1000	10:30 杉本 卓万 コアスイングヨガ	10:30 杉本 卓万 ハダヨガ	10:00~14:00 RYT200 9月生 「ヨガの哲学2」 島中 真梨	10:00~14:00 RYT200 5月生 「コアスタジオ」 島中 真梨 (整体ルーム)	10:00 佐藤 真子 ハダヨガ	DOOR OPEN 8:30 8:45 島中 真梨 朝ヨガ	DOOR OPEN 8:30 9:00 増永 早紀 朝ヨガ	
1100	11:50 杉本 卓万 肩こり解消ヨガ	11:50 杉本 卓万 リラクセス		10:00~14:00 RYT200 9月生 「ヨガの哲学3」 島中 真梨	11:20 佐藤 真子 背骨調整ヨガ	10:00~14:00 RYT200 7月生 アーサナ読解2 島中 真梨 (ヨガスタジオ)	10:20 山内 明子 ハダヨガ	
1200							11:40 山内 明子 リラクセス	
1300	13:10 上村さやか ウィンヤサフロー						13:00 山内 明子 シェイプアップヨガ	
1400	14:30 上村さやか リラクセス	14:30 安藤 真子 ウィンヤサフロー	14:30 上村さやか ハダヨガ	14:30 杉本 卓万 コアスイングヨガ	14:30 島中 真梨 シェイプアップヨガ	14:30 元田 沙織 リラクセス	14:30 佐藤 みどり ハダヨガ	
1500		15:50 安藤 真子 リラクセス	15:50 上村さやか リストラティブ	15:50 杉本 卓万 リラクセス	15:50 堤 真子 肩こり解消ヨガ	15:50 杉本 卓万 リラクセス	15:50 佐藤 みどり リフレヨガ	
1600								
1700								
1800	18:45 山内 明子 ハダヨガ	18:45 山内 明子 ハダヨガ	18:45 増永 早紀 ハダヨガ	18:45 山内 明子 ハダヨガ	18:45 杉本 卓万 ハダヨガ			
1900	20:10 山内 明子 真希 真子	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								
900	16	17	18	19	20	21	22	
1000	10:30 山内 明子 肩こり解消ヨガ		10:00~14:00 RYT200 9月生 「ヨガの哲学4」 島中 真梨	10:00~14:00 RYT200 5月生 「コアスタジオ」 島中 真梨 (整体ルーム)	10:00 佐藤 真子 ハダヨガ	DOOR OPEN 8:30 8:45 内田 薫 朝ヨガ	DOOR OPEN 8:30 9:00 増永 早紀 朝ヨガ	
1100	11:50 山内 明子 ハダヨガ			10:00~14:00 RYT200 9月生 「ヨガの哲学5」 島中 真梨	11:20 佐藤 真子 背骨調整ヨガ	10:00~14:00 RYT200 7月生 アーサナ読解3 島中 真梨 (整体ルーム)	10:20 増永 早紀 ウィンヤサフロー	
1200								
1300	13:10 上村さやか ウィンヤサフロー							
1400	14:30 上村さやか リラクセス	14:30 安藤 真子 ウィンヤサフロー	14:30 上村さやか ハダヨガ	14:30 杉本 卓万 コアスイングヨガ	14:30 島中 真梨 シェイプアップヨガ	14:30 内田 薫 (ヨガスタジオ)	14:30 佐藤 みどり ハダヨガ	
1500		15:50 安藤 真子 リラクセス	15:50 上村さやか リストラティブ	15:50 杉本 卓万 リラクセス	15:50 堤 真子 肩こり解消ヨガ	イベントレッスン 増永 早紀	15:50 佐藤 みどり リフレヨガ	
1600								
1700								
1800	祝日の為、夜レッスンなし	18:45 山内 明子 ハダヨガ	18:45 増永 早紀 ウィンヤサフロー	18:45 山内 明子 ハダヨガ	18:45 杉本 卓万 ハダヨガ			
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								
900	23	24	25	26	27	28	29	
1000	10:30 山内 明子 肩こり解消ヨガ		10:00~14:00 RYT200 9月生 「ヨガの哲学6」 島中 真梨	10:00~14:00 RYT200 5月生 「コアスタジオ」 島中 真梨 (整体ルーム)	10:00 佐藤 真子 ハダヨガ	DOOR OPEN 8:30 8:45 内田 薫 朝ヨガ	DOOR OPEN 8:30 9:00 内田 薫 朝ヨガ	
1100	11:50 山内 明子 ハダヨガ			10:00~14:00 RYT200 9月生 「ヨガの哲学7」 島中 真梨	11:20 佐藤 真子 背骨調整ヨガ	10:00~14:00 RYT200 7月生 アーサナ読解4 島中 真梨 (整体ルーム)	10:20 増永 早紀 ウィンヤサフロー	
1200								
1300	13:10 上村さやか ウィンヤサフロー							
1400	14:30 上村さやか リラクセス	14:30 安藤 真子 ウィンヤサフロー	14:30 上村さやか ハダヨガ	14:30 杉本 卓万 コアスイングヨガ	14:30 島中 真梨 シェイプアップヨガ	10:00~14:00 RYT200 9月生 「コアスタジオ」 島中 真梨 (整体ルーム)	11:40 山内 明子 リラクセス	
1500		15:50 安藤 真子 リラクセス	15:50 上村さやか リストラティブ	15:50 杉本 卓万 リラクセス	15:50 堤 真子 肩こり解消ヨガ	14:30 内田 薫 (ヨガスタジオ)	13:00 山内 明子 シェイプアップヨガ	
1600						15:50 元田 沙織 リラクセス	14:30 佐藤 みどり ハダヨガ	
1700							15:50 佐藤 みどり リフレヨガ	
1800								
1900	祝日の為、夜レッスンなし	18:45 山内 明子 ハダヨガ	18:45 増永 早紀 ウィンヤサフロー	18:45 山内 明子 ハダヨガ	18:45 杉本 卓万 ハダヨガ			
2000		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			
900								
1000	IHTAセミナー 大塚 真苗							
1100								
1200								
1300	13:10 上村さやか ウィンヤサフロー							
1400	14:30 上村さやか リラクセス							
1500								
1600								
1700								
1800								
1900	18:45 山内 明子 真希 真子							
2000	20:10 山内 明子 真希 真子							

【スケジュール QRコード】



★当校ホームページより、  
スケジュールがご確認頂けます。  
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。

レッスンを  
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。