

名古屋校 2018年 10月 ヨガレッスンスケジュール

2019/9/1更新

月	火	水	木	金	土	日
ヨガルームA	ヨガルームB	ヨガルームA	ヨガルームB	ヨガルームA	ヨガルームB	ヨガルームA
	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 9月生 ヨガの哲学② 白岩 由紀子	10:00~14:00 産後ケアトレーニング 水野とも	10:00~14:00 5月生 グループプレッスンロープレ 試験対策 水野とも	9:00~18:00 IHTAセミナー 随席ストレッチヨガ 指導者養成コース ケン・ハラクマ	10:00~11:30 使用不可	10:30 Maya パワービギナー 11:50 Maya リストラティブヨガ
	14:30 Miyo パワービギナー	14:45 水野とも ピラティス		14:30 勝川美紀 パワーヨガ		14:10~17:20 共通学科 解剖学①・② 白岩 由紀子
	15:50 Miyo リラクソロジー		16:00~20:00 IHTAセミナー ポーズを学ぶアジャストメン 取組法 ケン・ハラクマ	15:50 勝川美紀 陰ヨガ	18:15 Jun リラクソロジー	18:45 Yukiko 小顔フェイシャルヨガ
	18:15 Kei シェイプアップヨガ		18:45 Yumi パワービギナー	19:30 Jun デトックスヨガ	20:00 Yukiko アロマヨガ	
	19:30 Kei リラクソロジー		20:00 Yumi パワービギナー			
ヨガルームA	ヨガルームB	ヨガルームA	ヨガルームB	ヨガルームA	ヨガルームB	ヨガルームA
	10:00~14:00 8月生 ヨガの哲学 アーサナ読解4(太陽礼拝1)	10:00~14:00 産後ケアトレーニング 水野とも	10:00~14:00 6月生 IHTA認定 実技試験 水野とも	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	10:00~11:30 使用不可	10:30 大橋麻美 パワービギナー 11:50 大橋麻美 アロマヨガ
	14:30 Kei 骨盤調整ヨガ		14:30 勝川美紀 陰ヨガ		14:45~15:45 ヨガ全科目単級試験	11:50 Maya アロマヨガ
	15:50 Kei アロマヨガ		15:50 勝川美紀 パワービギナー			14:10~17:20 使用不可
	18:15 Miyo リラクソロジー		18:45 Yumi デトックスヨガ	18:15 奈須美樹 パワービギナー	18:45 Chika アシュタンガビギナー	13:00~17:00 9月生 ヨガの哲学 アーサナ読解4(太陽礼拝1)
	19:30 Miyo 骨盤調整ヨガ		20:00 Yumi ピラティス	19:30 奈須美樹 ピラティス	20:00 Chika 骨盤調整ヨガ	15:00~16:30 使用不可
14	10% OFF	15	10% OFF	16	10% OFF	17
ヨガルームA	ヨガルームB	ヨガルームA	ヨガルームB	ヨガルームA	ヨガルームB	ヨガルームA
10:30 ちかこ シェイプアップヨガ		10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 9月生 ヨガの哲学③ 白岩 由紀子	10:00~14:00 ピラティスアドバンス 水野とも	10:30~13:30 IHTAセミナー 病院前と肩甲骨+体幹を連動 ピラティスセミナー 水野とも	10:30 大橋麻美 パワーヨガ	10:30 Maya ヴィンヤサフローヨガ
11:50 ちかこ 骨盤調整ヨガ					11:50 大橋麻美 肩こり解消ヨガ	11:50 Maya リラクソロジー
13:10 Jun パワーヨガ		14:30 Miyo リラクソロジー	14:30 勝川美紀 陰ヨガ			13:00~18:00 自主練習
14:30 Jun アロマヨガ		15:50 Miyo 骨盤調整ヨガ	15:50 勝川美紀 ヴィンヤサフローヨガ		18:15 Yumi パワービギナー	
		18:15 Kei シェイプアップヨガ	18:45 奈須美樹 パワービギナー	18:15 Yumi デトックスヨガ	18:45 Chika アシュタンガビギナー	
		19:30 Kei リラクソロジー	20:00 奈須美樹 小顔フェイシャルヨガ	19:30 Yumi デトックスヨガ	20:00 Chika アシュタンガビギナー	
21	22	23	24	25	26	27
ヨガルームA	ヨガルームB	ヨガルームA	ヨガルームB	ヨガルームA	ヨガルームB	ヨガルームA
10:30 ちかこ アロマヨガ		10:00~14:00 8月生 読解方法と表現 アーサナ読解5(太陽礼拝2) 林 真矢	10:00~14:00 ピラティスアドバンス 水野とも	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	10:00~13:00 アロマ精油理論	10:15 Kiyomi リラクソロジー
11:50 ちかこ 美脚ヨガ						11:30 Kiyomi パワービギナー
13:10 Jun パワービギナー		14:30 Kei シェイプアップヨガ	14:30 勝川美紀 パワービギナー			13:00~18:00 ピラティス
14:30 Jun リラクソロジー		15:50 Kei 骨盤調整ヨガ	15:50 勝川美紀 アロマヨガ			14:30 Nozomi 骨盤調整ヨガ
		18:45 Chika 骨盤調整ヨガ	18:45 Yumi ピラティス	18:15 Kei シェイプアップヨガ	18:45 Chika アシュタンガビギナー	15:50 Nozomi パワービギナー
		20:00 Chika アシュタンガヨガビギナー	20:00 Yumi デトックスヨガ	19:30 Kei アロマヨガ		
28	29	30	31			
ヨガルームA	ヨガルームB	ヨガルームA	ヨガルームB	ヨガルームA	ヨガルームB	ヨガルームA
10:30 ちかこ ヨガ棒		10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 9月生 ヨガの哲学④ 白岩 由紀子	10:00~15:00 ピラティス 水野とも	10:00~14:00 5月生 IHTA認定 IIRの読解方法 オーアジャスト対策 水野とも	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 3月生 骨盤調整プログラミング 水野とも	10:30 大橋麻美 パワーヨガ
11:50 ちかこ ヴィンヤサフローヨガ						11:50 大橋麻美 骨盤調整ヨガ
13:10 Jun 肩こり解消ヨガ		14:30 Miyo パワービギナー	14:30 勝川美紀 肩こり解消ヨガ	14:30 勝川美紀 肩こり解消ヨガ	14:30 水野とも アロマヨガ	
14:30 Jun リストラティブヨガ		15:50 Miyo リラクソロジー	15:50 勝川美紀 ヴィンヤサフローヨガ	15:50 勝川美紀 ヴィンヤサフローヨガ		
		18:15 Kei デトックスヨガ	18:45 Yumi パワービギナー	18:15 Kei デトックスヨガ	18:15 奈須美樹 パワービギナー	
		19:30 Kei アロマヨガ	20:00 Yumi 小顔フェイシャルヨガ	19:30 奈須美樹 リストラティブヨガ		

☆フルムーンキャンペーン☆
●今月は・・・10月11日(金)~10月17日(木)

☆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♡

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。

10% OFF

マクニティの方も
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。

講師レッスン 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 | イヤンレッスン どなたでも参加可能。別途有料レッスン | IIR高コース2級3級受講 受講申込者のみ参加可能 | RYT-1級・専科コース受講 受講申込者のみ参加可能 | チャリティレッスン トーション¥500から参加可能 | IHTA認定ワークショップ IHTAのホームページより申込み