



# 横浜校 10月 ヨガレッスンスケジュール

2019/9/4更新

月	火	水	木	金	土	日
8:00					DOOR OPEN 8:30	DOOR OPEN 8:30
9:00			10:00~14:00 9月生 ヨガの哲学 本田 雄介 (ヨガスタジオ)		8:45 冨中 真梨 朝ヨガ	9:00 内田 薫 朝ヨガ
10:00	10:30 内田 薫 ピラティス	10:00~14:00 RYT200 9月生 機能解剖学とは 冨中 真梨		10:00 佐藤 真子 パワーヨガ	10:00~14:00 RYT200 7月生 アーサナ読解④ 冨中 真梨 (整体ルーム)	10:20 内田 薫 ヴィンヤサフロー
11:00	11:50 内田 薫 肩こり解消ヨガ		10:00~14:00 RYT200 5月生 リラクソープレ 冨中 真梨 (整体ルーム)	11:20 佐藤 真子 骨盤調整ヨガ		
12:00				12:30~16:30 ピラティス 9月生 「ピラティス②」 内田 薫 (ヨガスタジオ)	10:00~14:00 9月生 運動生理学 内田 薫 (ヨガスタジオ)	IHTAセミナー 13:00~15:30 内田 薫
13:00					14:30 佐藤 みどり コアメイキングヨガ 15:50 佐藤 みどり リフレヨガ	
14:00	14:30 安藤 恭子 ヴィンヤサフロー	14:30 上村さやか ハタヨガ	14:30 鈴木 奈保子 リラクソ			
15:00	15:50 安藤 恭子 骨盤調整ヨガ	15:50 上村さやか リラクソ	15:50 鈴木 奈保子 アシュタンガヨガピキナー			
16:00						
17:00						
18:00	18:45 山方 明子 リラクソ	18:45 増永 早紀 ヴィンヤサフロー	18:45 山方 明子 リラクソ	18:45 杉本 卓万 ハタヨガ		
19:00	20:00 山方 明子 パワーヨガ	20:00 増永 早紀 リラクソ	20:00 山方 明子 パワーヨガ	20:00 杉本 卓万 リラクソ		
20:00						
7	8	9	10	11	12	13
9:00			10:00~14:00 9月生 誘導方法と表現 本田 雄介 (ヨガスタジオ)		DOOR OPEN 8:30 8:45 内田 薫 朝ヨガ	DOOR OPEN 8:30 9:00 内田 薫 朝ヨガ
10:00	10:30 杉本 卓万 ハタヨガ	10:00~14:00 RYT200 9月生 機能解剖学「下肢①」 冨中 真梨		10:00 佐藤 真子 パワーヨガ	10:00~14:00 RYT200 7月生 アーサナ読解⑤ 冨中 真梨 (整体ルーム)	10:20 内田 薫 ヴィンヤサフロー
11:00	11:50 杉本 卓万 リラクソ		10:00~14:00 RYT200 5月生 骨盤調整プログラミング 冨中 真梨 (整体ルーム)	11:20 佐藤 真子 骨盤調整ヨガ		11:40 内田 薫 スローフロー
12:00				12:30~16:30 ピラティス 9月生 「ピラティス③」 内田 薫 (ヨガスタジオ)	10:00~14:00 9月生 ヨガの哲学 内田 薫 (ヨガスタジオ)	13:00 佐藤 みどり コアメイキングヨガ
13:00	休校日				14:30 元田 沙織 パワーヨガ 15:50 元田 沙織 リラクソ	14:30 佐藤 みどり パワーヨガ 15:50 佐藤 みどり リフレヨガ
14:00		14:30 安藤 恭子 ヴィンヤサフロー	14:30 上村さやか ハタヨガ	14:30 鈴木 奈保子 リラクソ		
15:00		15:50 安藤 恭子 骨盤調整ヨガ	15:50 上村さやか リラクソ	15:50 鈴木 奈保子 アシュタンガヨガピキナー		
16:00						
17:00						
18:00		18:45 山方 明子 リラクソ	18:45 増永 早紀 ヴィンヤサフロー	18:45 山方 明子 リラクソ	18:45 杉本 卓万 ハタヨガ	
19:00		20:00 山方 明子 パワーヨガ	20:00 増永 早紀 リラクソ	20:00 山方 明子 パワーヨガ	20:00 杉本 卓万 リラクソ	
20:00						
14	15	16	17	18	19	20
9:00			10:00~14:00 9月生 パワーヨガプログラミング① 本田 雄介 (ヨガスタジオ)		DOOR OPEN 8:30 8:45 内田 薫 朝ヨガ	
10:00	10:30 内田 薫 パワーヨガ	10:00~14:00 RYT200 9月生 機能解剖学「下肢②」 冨中 真梨		10:00 鈴木 奈保子 パワーヨガ	10:00~14:00 RYT200 7月生 アーサナ読解⑥ 冨中 真梨 (整体ルーム)	
11:00	11:50 内田 薫 スローフロー		10:00~14:00 RYT200 5月生 骨盤調整ロープレ 冨中 真梨 (整体ルーム)	11:20 鈴木 奈保子 骨盤調整ヨガ		
12:00				12:30~16:30 ピラティス 9月生 「ピラティス④」 内田 薫 (ヨガスタジオ)	10:00~14:00 9月生 誘導方法と表現 内田 薫 (ヨガスタジオ)	休校日
13:00					14:30 佐藤 みどり コアメイキングヨガ 15:50 佐藤 みどり リフレヨガ	
14:00	13:10 上村さやか ヴィンヤサフロー	14:30 安藤 恭子 アロマヨガ	14:30 上村さやか ハタヨガ	14:30 鈴木 奈保子 リラクソ		
15:00	14:30 上村さやか リストラティブ	15:50 安藤 恭子 スローフロー	15:50 上村さやか リラクソ	15:50 鈴木 奈保子 アシュタンガヨガピキナー		
16:00						
17:00						
18:00	祝日の為、夜レッスンなし	18:45 山方 明子 リラクソ	18:45 増永 早紀 ヴィンヤサフロー	18:45 山方 明子 リラクソ	18:45 杉本 卓万 ハタヨガ	
19:00		20:00 山方 明子 パワーヨガ	20:00 増永 早紀 リラクソ	20:00 山方 明子 パワーヨガ	20:00 杉本 卓万 リラクソ	
20:00						
21	22	23	24	25	26	27
9:00			10:00~14:00 9月生 パワーヨガプログラミング② 本田 雄介 (ヨガスタジオ)		DOOR OPEN 8:30 8:45 内田 薫 朝ヨガ	DOOR OPEN 8:30 9:00 安藤 恭子 朝ヨガ
10:00	10:30 内田 薫 パワーヨガ	10:00~14:00 RYT200 9月生 機能解剖学「上肢・運動」 大塚 真苗(代行)		10:00 佐藤 真子 パワーヨガ	10:00~14:00 RYT200 7月生 アーサナ読解⑦ 内田 薫(代行) (整体ルーム)	イベントレッスン 安藤 恭子
11:00	11:50 内田 薫 スローフロー		10:00~14:00 RYT200 5月生 試験対策 大塚 真苗(代行) (整体ルーム)	11:20 佐藤 真子 骨盤調整ヨガ		
12:00				12:30~16:30 ピラティス 9月生 「ピラティス⑤」 内田 薫 (ヨガスタジオ)	10:00~14:00 9月生 パワーヨガプログラミング① 本田 雄介(代行) (ヨガスタジオ)	14:30 佐藤 みどり コアメイキングヨガ 15:50 佐藤 みどり リフレヨガ
13:00					14:30 元田 沙織 パワーヨガ 15:50 元田 沙織 リラクソ	
14:00	13:10 上村さやか ヴィンヤサフロー	14:30 安藤 恭子 アロマヨガ	14:30 上村さやか ハタヨガ	14:30 鈴木 奈保子 リラクソ		
15:00	14:30 上村さやか リストラティブ	15:50 安藤 恭子 スローフロー	15:50 上村さやか リラクソ	15:50 鈴木 奈保子 アシュタンガヨガピキナー		
16:00						
17:00						
18:00		18:45 山方 明子 リラクソ	18:45 増永 早紀 ヴィンヤサフロー	18:45 山方 明子 リラクソ	18:45 杉本 卓万 ハタヨガ	
19:00	19:00 平山 真希 陰ヨガ	20:00 山方 明子 パワーヨガ	20:00 増永 早紀 リラクソ	20:00 山方 明子 パワーヨガ	20:00 杉本 卓万 リラクソ	
20:00	20:10 平山 真希 ヴィンヤサフロー					
28	29	30	31	<div data-bbox="1218 2166 1953 2671" data-label="Complex-Block"> <p>【スケジュール QRコード】</p>  <p>★当校ホームページより、スケジュールをご確認頂けます。</p> <p>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。</p> </div>		
9:00			10:00~14:00 9月生 リラクソヨガプログラミング① 本田 雄介 (ヨガスタジオ)			
10:00	10:30 鈴木 奈保子 骨盤調整ヨガ	10:00~14:00 RYT200 9月生 アーサナ読解① 大塚 真苗(代行)				
11:00	11:50 鈴木 奈保子 アシュタンガヨガピキナー		10:00~14:00 RYT200 5月生 1級認定試験 14:00~15:00 RYT200 卒業式 大塚 真苗(代行) (整体ルーム)			
12:00						
13:00						
14:00	13:10 上村さやか ヴィンヤサフロー	14:30 上村さやか ハタヨガ	14:30 鈴木 奈保子 リラクソ			
15:00	14:30 上村さやか リストラティブ	15:50 上村さやか リラクソ	15:50 鈴木 奈保子 アシュタンガヨガピキナー			
16:00						
17:00						
18:00						
19:00	19:00 平山 真希 パワーヨガ	18:45 山方 明子 リラクソ	18:45 増永 早紀 ヴィンヤサフロー			
20:00	20:10 平山 真希 陰ヨガ	20:00 山方 明子 パワーヨガ	20:00 増永 早紀 リラクソ			

レッスン間を  
**20分**に統一させ  
て頂きました。  
お間違えの無いよ

【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。

通常レッスン マンスリーまたは受講費で参加可能 | 初心者おススメレッスン マンスリーまたは受講費で参加可能 | イベントレッスン マンスリーまたは受講費で参加可能 | 有料イベントレッスン 会員1,000円〜一般2,500円 | 1日養成コース2級ヨガ講師 受講中3名のみ参加可能 | RYT・1級・2級・3級コース講師 受講中3名のみ参加可能 | IHTA専任ワークショップ IHTAのHPよりお申込み

