

名古屋校 2020年 9月 ヨガレッスンスケジュール

2020/8/1更新

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	
		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 ヨガルームB	ヨガルームA ヨガルームB
			10:30 林 真矢 月礼拝 ★2 11:50 林 真矢 リラックスヨガ ★1		10:15 NOZOMI アロマヨガ ★1 11:30 NOZOMI パワーピグナー ★2	14:30 CHIE 骨盤調整ヨガ ★3 15:50 CHIE パワーピグナー ★3
	14:30 MIYO リラックスヨガ ★1 15:50 MIYO 骨盤調整ヨガ ★2 18:15 KEI シェイプアップヨガ ★3 19:30 KEI アロマヨガ ★2	14:30 勝川美紀 デトックスヨガ ★3 15:50 勝川美紀 アロマヨガ ★2 18:45 JUN 骨盤調整ヨガ ★2 20:00 JUN アロマヨガ ★2	18:15 本橋佑美 デトックスヨガ ★2 19:30 本橋佑美 ピラティス ★3	18:15 宗園美樹 パワーピグナー ★3 19:30 宗園美樹 リラックスヨガ ★1		
7	8	9	10	11	12	13
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 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 ヨガルームB
10:30 ちかこ 肩こり解消ヨガ ★2 11:50 ちかこ アロマヨガ ★2 13:10 JUN パワーピグナー ★3 14:30 JUN 肩こり解消ヨガ ★2 18:45 CHIKA 肩こり解消ヨガ ★2 20:00 CHIKA ヴィンヤサフロー ★3	14:30 KEI 骨盤調整ヨガ ★2 15:50 KEI リラックスヨガ ★2 18:15 MIYO 肩こり解消ヨガ ★2 19:30 MIYO リラックスヨガ ★2	14:30 勝川美紀 ヴィンヤサフロー ★3 15:50 勝川美紀 陰ヨガ ☆ 18:45 JUN デトックスヨガ ★2 20:00 JUN リラックスヨガ ★2	10:30 水野とも ピラティス ★3 11:50 水野とも 小顔フェイシャル ★1 18:15 宗園美樹 デトックスヨガ ★2 19:30 宗園美樹 リラックスヨガ ★1		10:15 NOZOMI リラックスヨガ ★1 11:30 NOZOMI パワーピグナー ★2	14:30 CHIE シェイプアップヨガ ★3 15:50 CHIE リラックスヨガ ★2
14	15	16	17	18	19	20
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 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 ヨガルームB
			10:30 水野とも ピラティス ★3 11:50 水野とも リラックスヨガ ★2	10:30 林 真矢 骨盤調整ヨガ ★2 11:50 林 真矢 アロマヨガ ★1	10:15 NOZOMI 骨盤調整ヨガ ★2 11:30 NOZOMI パワーピグナー ★2	14:30 CHIE ピラティス ★3 15:50 CHIE デトックスヨガ ★2
	14:30 MIYO パワーピグナー ★3 15:50 MIYO リラックスヨガ ★2 18:15 KEI 骨盤調整ヨガ ★2 19:30 KEI リラックスヨガ ★1	14:30 勝川美紀 パワーピグナー ★3 15:50 勝川美紀 肩こり解消ヨガ ★2 18:45 宗園美樹 パワーピグナー ★3 20:00 宗園美樹 アロマヨガ ★1	18:15 本橋佑美 パワーピグナー ★3 19:30 本橋佑美 ピラティス ★3	18:15 KYOKO 肩こり解消ヨガ ★2 19:30 KYOKO リラックスヨガ ★1		
21	22	23	24	25	26	27
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 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 ヨガルームB
10:30 ちかこ 骨盤調整ヨガ ★2 11:50 ちかこ ヴィンヤサフロー ★3 13:10 JUN リラックスヨガ ★2 14:30 JUN パワーピグナー ★3	14:30 KEI シェイプアップヨガ ★4 15:50 KEI リラックスヨガ ★2	14:30 勝川美紀 陰ヨガ ☆ 15:50 勝川美紀 ヴィンヤサフロー ★3 18:45 MIYO リラックスヨガ ★1 20:00 MIYO 骨盤調整ヨガ ★2	10:30 林 真矢 月礼拝 ★2 11:50 林 真矢 リラックスヨガ ★1 18:15 宗園美樹 骨盤調整ヨガ ★2 19:30 宗園美樹 リラックスヨガ ★1	10:30 水野とも ピラティス ★3 11:50 水野とも 肩こり解消ヨガ ★2 18:15 KYOKO リラックスヨガ ★1 19:30 KYOKO 肩こり解消ヨガ ★2	10:15 CHIKA 骨盤調整ヨガ ★2 11:30 CHIKA デトックスヨガ ★2	14:30 CHIE パワーピグナー ★3 15:50 CHIE リラックスヨガ ★2
28	29	30				
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 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 ヨガルームB
10:30 ちかこ 肩こり解消ヨガ ★2 11:50 ちかこ 美脚ヨガ ★2 13:10 JUN デトックスヨガ ★2 14:30 JUN アロマヨガ ★2 18:45 CHIKA ヴィンヤサフロー ★3 20:00 CHIKA デトックスヨガ ★2	14:30 MIYO パワーピグナー ★3 15:50 MIYO リラックスヨガ ★2 18:15 KEI アロマヨガ ★2 19:30 KEI デトックスヨガ ★2	14:30 勝川美紀 ハタヨガ ★3 15:50 勝川美紀 陰ヨガ ☆ 18:45 宗園美樹 パワーピグナー ★3 20:00 宗園美樹 デトックスヨガ ★2				

運動量の多いレッスン (60分) ※どなたでもご参加いただけます
 初心者おススメレッスン (60分) ※どなたでもご参加いただけます
 イベントレッスン (60分) ※どなたでもご参加いただけます
 有料イベントレッスン (90分) 会員・受講生・一般 2,500円