横浜校　9月　ヨガレッスンスケジュール　2020/8/19　発行

日付	ヨガルーム	整体ルーム
1（火）	10:00～鈴木奈保子 パワーヨガビギナー 11:20～鈴木奈保子 肩こり解消ヨガ 14:30～安藤恭子 ヴィンヤサフロー 15:50～安藤恭子 リラックス	
2（水）	14:00～15:30※有料クラス オンラインマタニティヨガ 宮田奈緒♡内田薫 19:00～平山真希 ヴィンヤサフロー 20:10～平山真希 陰ヨガ	
3（木）	14:30～鈴木奈保子 パワーヨガビギナー 15:50～鈴木奈保子 リラックス	
4（金）	10:00～佐藤真子 パワーヨガ 11:20～佐藤真子 骨盤調整ヨガ 14:30～永田昭子 アロマヨガ 15:50～永田昭子 月礼拝 18:45～杉本卓万 ハタヨガ 20:00～杉本卓万 リラックス	
5（土）	DOOR OPEN 8:30 8:45～宮田奈緒 朝ヨガ 15:00～杉本卓万 ハタヨガビギナー 16:20～杉本卓万 ハタヨガ	
6（日）	DOOR OPEN 8:30 8:45～宮田奈緒 朝ヨガ 14:30～佐藤みどり パワーヨガ 15:50～佐藤みどり リフレヨガ	
7（月）	11:00～ ベビー説明会 14:30～櫻庭優子 パワーヨガ 15:50～櫻庭優子 リラックス 19:00～吉田有美 ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟﾖｶﾞ 20:10～吉田有美 リラックス	
8（火）	14:30～安藤恭子 ヴィンヤサフロー 15:50～安藤恭子 リラックス 18:45～山方明子 パワーヨガ 20:00～山方明子 リラックス	
9（水）	13:30～上村さやか ハタヨガ 14:50～上村さやか リラックス 19:00～平山真希 ヴィンヤサフロー 20:10～平山真希 陰ヨガ	
10（木）	14:30～鈴木奈保子 パワーヨガビギナー 15:50～鈴木奈保子 リラックス 18:45～山方明子 リラックス 20:00～山方明子 パワーヨガ	
11（金）	10:00～佐藤真子 パワーヨガ 11:20～佐藤真子 骨盤調整ヨガ 14:30～永田昭子 アロマヨガ 15:50～永田昭子 月礼拝	
12（土）	DOOR OPEN 8:30 8:45～宮田奈緒 朝ヨガ 14:30～櫻庭優子 パワーヨガ 15:50～櫻庭優子 リラックス	
13（日）	DOOR OPEN 8:30 8:45～山方　明子 朝ヨガ 14:30～佐藤みどり コアメイキングヨガ 15:50～佐藤みどり 骨盤調整ヨガ	
14（月）	14:30～櫻庭優子 パワーヨガ 15:50～櫻庭優子 リラックス 19:00～吉田有美 ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟﾖｶﾞ 20:10～吉田有美 リラックス	
15（火）	10:00～鈴木奈保子 パワーヨガビギナー 11:20～鈴木奈保子 肩こり解消ヨガ 14:30～安藤恭子 ヴィンヤサフロー 15:50～安藤恭子 リラックス	
16（水）	13:30～上村さやか ハタヨガ 14:50～上村さやか リラックス 19:00～平山真希 パワーヨガ 20:10～平山真希 陰ヨガ	
17（木）	14:30～鈴木奈保子 パワーヨガビギナー 15:50～鈴木奈保子 リラックス 18:45～山方明子 リラックス 20:00～山方明子 パワーヨガ	
18（金）	10:00～佐藤真子 パワーヨガ 11:20～佐藤真子 骨盤調整ヨガ 14:30～永田昭子 アロマヨガ 15:50～永田昭子 月礼拝 18:45～杉本卓万 ハタヨガ 20:00～杉本卓万 リラックス	
19（土）	DOOR OPEN 8:30 8:45～宮田奈緒 朝ヨガ 15:00～杉本卓万 ハタヨガビギナー 16:20～杉本卓万 ハタヨガ	
20（日）	DOOR OPEN 8:30 8:45～山方　明子 朝ヨガ 14:30～佐藤みどり パワーヨガ 15:50～佐藤みどり リフレヨガ	
21（月）	10:00～14:00 ヨガ2級補講 IRマインド 哲学 14:30～櫻庭優子 パワーヨガ 15:50～櫻庭優子 リラックス 19:00～吉田有美 ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟﾖｶﾞ 20:10～吉田有美 リラックス	
22（火）	14:30～安藤恭子 ヴィンヤサフロー 15:50～安藤恭子 リラックス 18:45～山方明子 パワーヨガ 20:00～山方明子 リラックス	
23（水）	13:30～上村さやか ハタヨガ 14:50～上村さやか リラックス 19:00～平山真希 パワーヨガ 20:10～平山真希 陰ヨガ	
24（木）	14:30～鈴木奈保子 パワーヨガビギナー 15:50～鈴木奈保子 リラックス 18:45～山方明子 リラックス 20:00～山方明子 パワーヨガ	
25（金）	10:00～佐藤真子 パワーヨガ 11:20～佐藤真子 骨盤調整ヨガ 12:30～16:30 ヨガ1級補講 機能解剖① 機能解剖②	
26（土）	DOOR OPEN 8:30 8:45～宮田奈緒 朝ヨガ 14:30～櫻庭優子 パワーヨガ 15:50～櫻庭優子 リラックス 14:15～16:15 オンラインRYT200	
27（日）	DOOR OPEN 8:30 8:45～山方　明子 朝ヨガ 14:30～佐藤みどり コアメイキングヨガ 15:50～佐藤みどり 骨盤調整ヨガ	
28（月）	10:00～鈴木奈保子 パワーヨガビギナー 11:20～鈴木奈保子 肩こり解消ヨガ 14:30～櫻庭優子 パワーヨガ 15:50～櫻庭優子 リラックス 19:00～吉田有美 ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟﾖｶﾞ 20:10～吉田有美 リラックス	
29（火）	10:00～14:00 ヨガ1級補講 解剖学③ 解剖学④ 14:30～安藤恭子 ヴィンヤサフロー 15:50～安藤恭子 リラックス 18:45～山方明子 パワーヨガ 20:00～山方明子 リラックス	
30（水）	13:30～上村さやか ハタヨガ 14:50～上村さやか リラックス 19:00～平山真希 パワーヨガ 20:10～平山真希 陰ヨガ	

このマークの付いたレッスンはマタニティの方も受講頂けます(^^)/

- 当日30分前までにプラチナスクールからご予約をお願いします。
- お電話でのご予約は受付けておりません。
- レッスン内容や担当インストラクターは変更になる場合がございます。
- スケジュールは毎月変動の可能性がございます。

※レッスンの時間は完全固定ではありませんので
都度確認をお願いいたします

【スケジュール　QRコード

通常レッスン	初心者おススメレッスン	イベントレッスン	有料イベントレッスン	IR養成コース2級ヨガ講義	RYT・1級・専科コース講義	IHTA協会ワークショップ
マンスリーまたは受講表で参加可能	マンスリーまたは受講表で参加可能	マンスリーまたは受講表で参加可能	有料2,500円	受講申込者のみ参加可能	受講申込者のみ参加可能	IHTAのHPよりお申込み