名古屋校　2020年　10月　ヨガレッスンスケジュール

2020/9/1更新

月		火		水 (10% OFF)		木 (10% OFF)		金 (10% OFF)		土 (10% OFF)		日 (10% OFF)	
						1		2		3		4	
						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 KYOKO 肩こり解消ヨガ ★2 11：50 KYOKO リラックスヨガ ★1 18：15 本橋佑美 デトックスヨガ ★2 19：30 本橋佑美 パワービギナー ★3		18：15 宗圓美樹 肩こり解消ヨガ ★2 19：30 宗圓美樹 アロマヨガ ★2	10：30 林 真矢 月礼拝 ★2 11：50 林 真矢 アロマヨガ★1	10：15 CHIKA 肩こり解消ヨガ ★2 11：30 CHIKA パワービギナー ★3		14：30 CHIKA パワービギナー ★3 15：50 CHIKA 肩こり解消ヨガ ★2	

5 (10% OFF)		6 (10% OFF)		7		8		9		10		11	
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 パワービギナー ★3 14：30 ＪＵＮ 骨盤調整ヨガ ★2		14：30 ＫＥＩ デトックスヨガ ★3 15：50 ＫＥＩ リラックスヨガ ★2 18：15 ＭＩＹＯ 骨盤調整ヨガ ★2 19：30 ＭＩＹＯ 肩こり解消ヨガ ★2		14：30 勝川美紀 パワービギナー ★3 15：50 勝川美紀 骨盤調整ヨガ ★2 18：45 宗圓美樹 パワービギナー ★3 20：00 宗圓美樹 リラックスヨガ ★2	14：45 水野とも ピラティス ★3	10：30 ＭＩＹＯ 骨盤調整ヨガ ★2 11：50 ＭＩＹＯ パワービギナー ★3 18：15 本橋佑美 肩こり解消ヨガ ★2 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		10：15 NOZOMI リラックスヨガ ★1 11：30 NOZOMI パワービギナー ★2		14：30 林 真矢 月礼拝 ★2 15：50 林 真矢 リラックスヨガ ★1	

12		13		14		15		16		17		18	
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
18：45 CHIKA ヴィンヤサフロー ★4 20：00 CHIKA 肩こり解消ヨガ ★2	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 ★4 13：10 ＪＵＮ 肩こり解消ヨガ ★2 14：30 ＪＵＮ アロマヨガ ★2	14：30 ＭＩＹＯ リラックスヨガ ★1 15：50 ＭＩＹＯ 骨盤調整ヨガ ★2 18：15 ＫＥＩ リラックスヨガ ★2 19：30 ＫＥＩ デトックスヨガ ★2	14：45 水野とも スペシャルレッスン 産後ケアトレーニング	14：30 勝川美紀 ヴィンヤサフロー ★4 15：50 勝川美紀 陰ヨガ ☆ 18：45 ＪＵＮ パワービギナー ★3 20：00 ＪＵＮ アロマヨガ ★2		10：30 CHIKA デトックスヨガ ★2 11：50 CHIKA パワービギナー ★3 18：15 本橋佑美 肩こり解消ヨガ ★2 19：30 本橋佑美 パワービギナー ★3		18：15 宗圓美樹 骨盤調整ヨガ ★2 19：30 宗圓美樹 リラックスヨガ ★2	10：30 KYOKO リラックスヨガ ★1 11：50 KYOKO 肩こり解消ヨガ ★2	10：15 NOZOMI アロマヨガ ★1 11：30 NOZOMI パワービギナー ★2			

19		20		21		22		23		24		25	
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
18:45 本橋佑美 インナービューティ ★3 20:00 本橋佑美 ピラティス ★3	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 パワービギナー ★3 14：30 ＪＵＮ リラックスヨガ ★2	14：30 ＫＥＩ 骨盤調整ヨガ ★2 15：50 ＫＥＩ シェイプアップヨガ ★2 18：15 ＭＩＹＯ リラックスヨガ ★1 19：30 ＭＩＹＯ 骨盤調整ヨガ ★2		14：30 勝川美紀 陰ヨガ ☆ 15：50 勝川美紀 骨盤調整ヨガ ★2 18：45 宗圓美樹 パワービギナー ★3 20：00 宗圓美樹 アロマヨガ ★2		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 ★4 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 KYOKO リラックスヨガ ★1 19：30 KYOKO 肩こり解消ヨガ ★2	10：30 林 真矢 月礼拝 ★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 パワービギナー ★2		14：30 CHIKA デトックスヨガ ★2 15：50 CHIKA リラックスヨガ ★1	

26		27		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	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
18：45 CHIKA 骨盤調整ヨガ ★2 20：00 CHIKA ヴィンヤサフロー ★4	10：30 ちかこ ヨガ棒 ★3 11：50 ちかこ ヴィンヤサフロー ★4 13：10 ＪＵＮ デトックスヨガ ★2 14：30 ＪＵＮ アロマヨガ ★2	14：30 ＭＩＹＯ パワービギナー ★3 15：50 ＭＩＹＯ リラックスヨガ ★1 18：15 ＫＥＩ 骨盤調整ヨガ ★2 19：30 ＫＥＩ シェイプアップヨガ ★2		14：30 勝川美紀 陰ヨガ ☆ 15：50 勝川美紀 ハタヨガ ★3 18：45 ＪＵＮ デトックスヨガ ★2 20：00 ＪＵＮ リラックスヨガ ★2		10：30 ちかこ アロマヨガ ★2 11：50 ちかこ ヨガ棒 ★3 18：15 宗圓美樹 肩こり解消ヨガ ★2 19：30 宗圓美樹 デトックスヨガ ★2		18：15 KYOKO 肩こり解消ヨガ ★2 19：30 KYOKO リラックスヨガ ★1		10：15 本橋佑美 肩こり解消ヨガ ★2 11：30 本橋佑美 インナービューティ ★3			

運動量の多いレッスン（60分）	初心者おススメレッスン（60分）	イベントレッスン（60分）	有料イベントレッスン（90分）	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
※どなたでもご参加いただけます	※どなたでもご参加いただけます	※どなたでもご参加いただけます	会員・受講生・一般　2,500円	※ご契約者のみ参加可能	※ご契約者のみ参加可能	※お申込みはIHTAのHPからとなります