名古屋校　2021年　1月　ヨガレッスンスケジュール

2020/11/1更新

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				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
				休校日	休校日	休校日
4	5	6	7	8	9	10
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 骨盤調整ヨガ ★2	10：30 林　真矢 月礼拝 ★2 11：50 林　真矢 陰ヨガ ☆ 18：15 ＫＥＩ リラックスヨガ ★1 19：30 ＫＥＩ デトックスヨガ ★3	10：30 水野とも ピラティス ★3 11：50 水野とも ﾒﾃﾞｨﾃｰｼｮﾝ ★1 14：30 勝川美紀 パワービギナー ★3 15：50 勝川美紀 アロマヨガ ★1 18：45 KUU コアメイキングヨガ ★4 20：00 KUU ヒーリングヨガ ★1	10：30 大橋麻美 アロマヨガ ★2 11：50 大橋麻美 パワービギナー ★3	休校日	10：15 Nozomi リラックスヨガ ★1 11：30 Nozomi パワービギナー ★2	14：30 CHIKA 肩こり解消ヨガ ★2 15：50 CHIKA デトックスヨガ ★3
11	12	13	14	15	16	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 / 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 シェイプアップヨガ ★3 13：10 ＪＵＮ パワービギナー ★3 14：30 ＪＵＮ アロマヨガ ★2	14：30 ＫＥＩ シェイプアップヨガ ★4 15：50 ＫＥＩ リラックスヨガ ★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 ハタヨガ ★3 18：45 楓佳代子 太陽礼拝★3 20：00 楓佳代子 アロマリラックス ★1	10：30 大橋麻美 陰ヨガ ☆ 11：50 大橋麻美 パワーヨガ★4 14：00～17：00 ※受講生限定※ 自主練可能時間	10：30 KYOKO ヴィンヤサフロー ★3 11：50 KYOKO 柔軟性アップヨガ★1 14：00～17：00 ※受講生限定※ 自主練可能時間	10：15 秋本佳奈 モーニングフロー★2 11：30 秋本佳奈 パワービギナー ★3	14:30 大橋麻美 陰ヨガ ☆ 15:50 大橋麻美 肩こり解消ヨガ ★2 14：45 水野とも ピラティス ★3
18	19	20	21	22	23	24
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 骨盤調整ヨガ ★2 11：50 ちかこ アロマヨガ ★1 13：10 ＪＵＮ 肩こり解消ヨガ ★2 14：30 ＪＵＮ リラックスヨガ ★1	14：30 ＭＩＹＯ パワービギナー ★3 14：45 水野とも ピラティス ★3 15：50 ＭＩＹＯ リラックスヨガ ★1	14：30 勝川美紀 骨盤調整ヨガ ★2 15：50 勝川美紀 陰ヨガ ☆	10：30 大橋麻美 肩こり解消ヨガ ★1 11：50 大橋麻美 ヴィンヤサフロー ★4	10：30 本橋佑美 デトックスヨガ ★2 11：50 本橋佑美 インナービューティ★3		14:30 大橋麻美 骨盤調整ヨガ ★1 15:50 大橋麻美 パワービギナー ★3
25	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
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 パワービギナー ★3 14：30 ＪＵＮ デトックスヨガ ★2	14：30 ＫＥＩ パワービギナー ★3 15：50 ＫＥＩ リラックスヨガ ★1	14：30 勝川美紀 陰ヨガ ☆ 15：50 勝川美紀 ヴィンヤサフロー ★4	10：30 大橋麻美 骨盤調整ヨガ ★1 11：50 大橋麻美 ハタヨガ ★3	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 秋本佳奈 モーニングフロー★2 11：30 秋本佳奈 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

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