

名古屋校 2021年 5月 ヨガレッスンスケジュール

2021/2/1更新

月	火	水	木	金	土	日	
31					1	2	
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					10:30 KYOKO 肩こり解消ヨガ ★2	10:30 林 真矢 骨盤調整ヨガ ★2	
11:50 ちかこ ヴィンヤサフロー ★3					11:50 KYOKO リフレヨガ★2	11:50 林 真矢 アロマヨガ★1	
13:10 林真矢 アロマヨガ★1							
休校日		休校日		休校日			
			10:30 大橋麻美 陰ヨガ ☆	10:30 林 真矢 月礼拝 ★3		14:30 CHIKA 肩こり解消ヨガ ★2	
			11:50 大橋麻美 ハタヨガ ★3	11:50 林 真矢 デトックスヨガ★1		15:50 CHIKA ピラティス ★3	
				14:00~17:00 ※受講生限定※ 自主練可能時間			
				18:15 KYOKO リフレヨガ★2			
				19:30 KYOKO 肩こり解消ヨガ ★2			
10:30 ちかこ 肩こり解消ヨガ ★2		10:30 水野とも ピラティス★2		10:30 大橋麻美 骨盤調整ヨガ ★1	10:30 JUN パワーヨガ ★4		
11:50 ちかこ アロマヨガ ★1		11:50 水野とも 小顔フェイシャル★1		11:50 大橋麻美 パワービギナー ★3	11:50 JUN アロマヨガ★1		
13:10 JUN デトックスヨガ ★2	14:30 MIYO リラクセスヨガ ★1		14:30 勝川美紀 陰ヨガ ☆	14:00~17:00 ※受講生限定※ 自主練可能時間	14:00~17:00 ※受講生限定※ 自主練可能時間	14:30 秋本佳奈 フローヨガ★2	
14:30 JUN 骨盤調整ヨガ ★2	15:50 MIYO 骨盤調整ヨガ ★2		15:50 勝川美紀 ハタヨガ ★3	18:15 本橋佑美 デトックスヨガ ★2	18:15 宗園美樹 太陽礼拝 ★3	15:50 秋本佳奈 パワービギナー ★3	
	18:15 KEI デトックスヨガ ★3		18:45 楓佳代子 肩こり解消ヨガ★2	19:30 本橋佑美 ピラティス ★3	19:30 宗園美樹 アロマヨガ ★1		
	19:30 KEI リラクセスヨガ ★2		20:00 楓佳代子 アロマヨガ ★2				
10:30 ちかこ ヨガ棒 ★2				10:00~17:00 IHTAセミナー チェアヨガ 1day講座	10:30 大橋麻美 フローヨガ ★2	10:15 NOZOMI リラクセスヨガ ★1	
11:50 ちかこ 骨盤調整ヨガ ★2				11:50 大橋麻美 パワーヨガ ★4	11:50 林 真矢 陰ヨガ ☆	11:30 NOZOMI パワービギナー ★2	
13:10 林真矢 アロマヨガ★1	14:30 KEI シェイプアップヨガ ★4	14:30 勝川美紀 骨盤調整ヨガ ★2	14:30 勝川美紀 陰ヨガ ☆	18:15 宗園美樹 骨盤調整ヨガ ★2	14:00~17:00 ※受講生限定※ 自主練可能時間	14:30 CHIKA 骨盤調整ヨガ ★2	
	15:50 KEI リラクセスヨガ ★2	15:50 勝川美紀 陰ヨガ ☆	18:45 KUU リフレヨガ ★2	19:30 宗園美樹 リラクセスヨガ ★1	18:15 KYOKO 肩こり解消ヨガ ★2	15:50 CHIKA アシュタンガビギナー★4	
	18:15 MIYO 骨盤調整ヨガ ★2	20:00 KUU リラクセスヨガ ★1			19:30 KYOKO リフレヨガ★2		
	19:30 MIYO リラクセスヨガ ★1						
10:30 ちかこ ヨガ棒 ★2							
11:50 ちかこ アロマヨガ ★1							
13:10 JUN 骨盤調整ヨガ ★2	14:30 MIYO パワービギナー ★3	14:30 勝川美紀 ヴィンヤサフロー★3		14:00~17:00 ※受講生限定※ 自主練可能時間	14:00~17:00 ※受講生限定※ 自主練可能時間	14:30 秋本佳奈 フローヨガ★2	
14:30 JUN デトックスヨガ ★2	15:50 MIYO リラクセスヨガ ★1	15:50 勝川美紀 肩こり解消ヨガ ★2		18:15 本橋佑美 デトックスヨガ ★2	18:15 本橋佑美 肩こり解消ヨガ ★2	15:50 秋本佳奈 パワービギナー ★3	
	18:15 KEI デトックスヨガ ★3	18:45 宗園美樹 デトックスヨガ ★2		19:30 本橋佑美 ピラティス ★3	19:30 本橋佑美 フローヨガ★3		
	19:30 KEI リラクセスヨガ ★2	20:00 宗園美樹 月礼拝 ★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  
 I R 養成コース2級ヨガ講義 ※ご契約者のみ参加可能  
 RYT・1級・専科コース講義 ※ご契約者のみ参加可能  
 IHTA協会ワークショップ ※お申込みはIHTAのHPからとなります