

名古屋校 2021年 6月 ヨガレッスンスケジュール

2021/4/6更新

月	火 1		水 2		木 3		金 4		土 5		日 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	ヨガルームA	ヨガルームB	
							10:30 大橋麻美 陰ヨガ ☆	10:30 JUN デトックスヨガ ★2				10:15 林 真矢 朝ヨガ★2	
							11:50 大橋麻美 フローヨガ★3	11:50 JUN リラックスヨガ ★2				11:30 林 真矢 骨盤調整ヨガ★2	
	14:30 KEI 骨盤調整ヨガ★3		14:30 勝川美紀 パワービギナー ★3						14:45 水野とも リストラティブヨガ ※少人数制			14:30 CHIKA 肩こり解消ヨガ ★2	
	15:50 KEI リラックスヨガ ★2		15:50 勝川美紀 肩こり解消ヨガ★1									15:50 CHIKA ピラティス ★3	
	18:15 林 真矢 ピラティス ★3		18:45 本橋佑美 骨盤調整ヨガ★2			18:15 宗園美樹 太陽礼拝★3		18:15 KYOKO リフレヨガ★2					
	19:30 林 真矢 デトックスヨガ ★1		20:00 本橋佑美 リラックスヨガ ★1			19:30 宗園美樹 リラックスヨガ ★1		19:30 KYOKO 肩こり解消ヨガ ★2					
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						10:30 大橋麻美 骨盤調整ヨガ★2		10:30 JUN パワーヨガ ★4		10:15 NOZOMI 肩こり解消ヨガ ★1			
11:50 ちかこ 美脚ヨガ ★2						11:50 大橋麻美 パワービギナー ★3		11:50 JUN アロマヨガ ★2		11:30 NOZOMI パワービギナー ★2			
		14:30 MIYO リラックスヨガ★1		14:30 勝川美紀 陰ヨガ ☆								14:30 林 真矢 月礼拝★3	
		15:50 MIYO 骨盤調整ヨガ ★2		15:50 勝川美紀 ヴィンヤサフロー★3								15:50 林 真矢 リストラティブヨガ ※少人数制	
		18:15 KEI シェイプアップヨガ ★4		18:45 宗園美樹 肩こり解消ヨガ ★2		18:15 本橋佑美 デトックスヨガ ★2		18:15 KYOKO 肩こり解消ヨガ ★2					
		19:30 KEI リラックスヨガ ★2		20:00 宗園美樹 リラックスヨガ ★1		19:30 本橋佑美 ピラティス ★3		19:30 KYOKO リフレヨガ ★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 ちかこ ヨガ棒 ★2						10:30 大橋麻美 陰ヨガ ☆		10:30 JUN 骨盤調整ヨガ ★3		10:15 秋本佳奈 フローヨガ★2			
11:50 ちかこ アロマヨガ ★1						11:50 大橋麻美 パワーヨガ★4		11:50 JUN リラックスヨガ ★2		11:30 秋本佳奈 パワービギナー ★3			
13:10 MIYO パワービギナー ★3		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 CHIKA アシュタンガビギナー	14:45 水野とも ピラティス ★3
14:30 MIYO リラックスヨガ ★1		15:50 KEI リラックスヨガ ★2		15:50 勝川美紀 陰ヨガ ☆		18:15 宗園美樹 太陽礼拝★3		18:15 本橋佑美 骨盤調整ヨガ ★2				15:50 CHIKA 骨盤調整ヨガ ★2	
		18:15 KUU リフレヨガ ★3		18:45 楓佳代子 アロマヨガ★3		19:30 宗園美樹 アロマヨガ ★1		19:30 本橋佑美 リラックスヨガ ★1					
		19:30 KUU リラックスヨガ ★2		20:00 楓佳代子 アロマヨガ ★1									
21	22		23		24		25		26		27		
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						10:30 大橋麻美 肩こり解消ヨガ ★1		10:30 JUN 肩こり解消ヨガ ★2		10:15 秋本佳奈 フローヨガ★2			
11:50 ちかこ ヴィンヤサフロー ★3						11:50 大橋麻美 ヴィンヤサフロー ★4		11:50 JUN パワービギナー ★3		11:30 秋本佳奈 パワービギナー ★3			
13:10 林 真矢 月礼拝★3		14:30 MIYO パワービギナー ★3		14:30 勝川美紀 パワーヨガ★4								14:30 CHIKA 肩こり解消ヨガ ★2	
14:30 林 真矢 リストラティブヨガ ※少人数制		15:50 MIYO リラックスヨガ ★1		15:50 勝川美紀 アロマヨガ ★1		18:15 本橋佑美 デトックスヨガ ★2		18:15 宗園美樹 月礼拝★3				15:50 CHIKA ピラティス ★3	
		18:15 KEI デトックスヨガ ★3		18:45 楓佳代子 骨盤調整ヨガ★2		19:30 本橋佑美 ピラティス ★3		19:30 宗園美樹 デトックスヨガ ★1					
		19:30 KEI リラックスヨガ ★2		20:00 楓佳代子 アロマヨガ ★1									
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 肩こり解消ヨガ ★2													
11:50 ちかこ アロマヨガ ★1													
13:10 MIYO リラックスヨガ ★1		14:30 KEI シェイプアップヨガ ★4		14:30 勝川美紀 肩こり解消ヨガ ★1									
14:30 MIYO 骨盤調整ヨガ ★2		15:50 KEI リラックスヨガ ★2		15:50 勝川美紀 陰ヨガ ☆									
		18:15 KUU リフレヨガ ★3		18:45 宗園美樹 骨盤調整ヨガ ★2									
		19:30 KUU リラックスヨガ ★2		20:00 宗園美樹 リラックスヨガ ★1									

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	R Y T・1級・専科コース講義 ※ご契約者のみ参加可能	I H T A 協会ワークショップ ※お申込みはIHTAのHPからとなります
-------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	---