

名古屋校 2021年 11月 ヨガレッスンスケジュール

2021/9/29更新

月 1		火 2		水 3		木 4		金 5		土 6		日 7	
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 陰ヨガ ☆		10:30 JUN 骨盤調整ヨガ ★2		10:15 秋本佳奈 フローヨガ★2			
11:50 ちかこ 美脚ヨガ ★2						11:50 大橋麻美 ハタヨガ★3		11:50 JUN アロマヨガ ★1		11:30 秋本佳奈 パワービギナー ★3			
		14:30 MIYO パワービギナー ★3		14:45 水野とも ピラティス★3								14:30 CHIKA アシュタンガビギナー★4	14:30~17:30 IHTA ピラティスセミナー
		15:50 MIYO リラックスヨガ ★1										15:50 CHIKA 肩こり解消ヨガ ★2	水野とも
		18:15 KEI 骨盤調整ヨガ ★2				18:15 宗園美樹 太陽礼拝 ★3		18:15 KYOKO ヴィンヤサフロー★3					
		19:30 KEI デトックスヨガ ★3				19:30 宗園美樹 リラックスヨガ ★1		19:30 KYOKO リラックスヨガ ★1					
8		9		10		11		12		13		14	
10:30 ちかこ ヨガ棒 ★2						10:30 大橋麻美 肩こり解消ヨガ ★2	10:00~12:00 IHTA セミナー 大槻 恵	10:30 JUN パワーヨガ ★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 パワービギナー ★3		11:50 JUN デトックスヨガ ★2		11:30 秋本佳奈 パワービギナー ★3			
13:30~16:30 IHTA プロフィール写真 撮影会		14:30 KEI シェイプアップヨガ ★4		14:30 MIYO 骨盤調整ヨガ ★2								14:30 林 真矢 ヴィンヤサフロー★3	
		15:50 KEI リラックスヨガ ★2		15:50 MIYO リラックスヨガ ★1								15:50 林 真矢 陰ヨガ♡	
		18:15 林 真矢 骨盤調整ヨガ ★2		18:45 楓佳代子 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 太陽礼拝 ★3					
		19:30 林 真矢 デトックスヨガ ★1		20:00 楓佳代子 小顔フェイシャル★2		19:30 本橋佑美 ピラティス ★3		19:30 宗園美樹 骨盤調整ヨガ ★2					
15		16		17		18		19		20		21	
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 林 真矢 月礼拝★3		10:15 NOZOMI アロマヨガ ★1			
11:50 ちかこ アロマヨガ ★1						11:50 大橋麻美 フローヨガ★3		11:50 林 真矢 アロマヨガ★1		11:30 NOZOMI パワービギナー ★2			
		14:30 MIYO リラックスヨガ ★1		14:30 林 真矢 月礼拝★3								14:30 CHIKA 骨盤調整ヨガ ★3	
		15:50 MIYO 骨盤調整ヨガ ★2		15:50 林 真矢 リストラティブヨガ♡								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 パワービギナー ★3		18:15 本橋佑美 デトックスヨガ ★2		18:15 KYOKO リラックスヨガ ★1					
		19:30 KEI リラックスヨガ ★2		20:00 楓佳代子 アロマヨガ★1		19:30 本橋佑美 ピラティス ★3		19:30 KYOKO ヴィンヤサフロー★3					
22		23		24		25		26		27		28	
10:30 ちかこ ヨガ棒 ★2						10:30 大橋麻美 リラックスヨガ ★1		10:30 JUN パワービギナー ★2					
11:50 ちかこ 美脚ヨガ ★2						11:50 大橋麻美 パワーヨガ ★4		11:50 JUN 肩こり解消ヨガ ★2					
		14:30 林 真矢 骨盤調整ヨガ ★2		14:30 MIYO パワービギナー ★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 KYOKO リラックスヨガ ★1		14:30 CHIKA デトックスヨガ ★2	
		15:50 林 真矢 リストラティブヨガ♡		15:50 MIYO リラックスヨガ ★1						15:50 KYOKO ヴィンヤサフロー★3		15:50 CHIKA アシュタンガビギナー★4	
				18:45 宗園美樹 月礼拝★3		18:15 本橋佑美 デトックスヨガ ★2		18:15 KYOKO ヴィンヤサフロー★3					
				20:00 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 KYOKO リラックスヨガ ★1					
29		30											
10:30 ちかこ 骨盤調整ヨガ ★2													
11:50 ちかこ アロマヨガ ★1													
		14:30 MIYO 骨盤調整ヨガ ★2											
		15:50 MIYO リラックスヨガ ★1											
		18:15 KEI シェイプアップヨガ ★4											
		19:30 KEI 骨盤調整ヨガ ★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