

名古屋校 2021年 12月 ヨガレッスンスケジュール

2021/11/15更新

| 月   | 火                         | 水                        | 木                        | 金                         | 土                         | 日                            |
|---|---------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------------|
|   |                           | 1                        | 2                        | 3                         | 4                         | 5                            |
| 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                       |
|   |                           |                          |                          |                           |                           |                              |
|   |                           |                          |                          | 10:30 大橋麻美<br>陰ヨガ ☆       | 10:30 水野とも<br>ピラティス ☆3    | 10:15 NOZOMI<br>リラクセスヨガ ☆1   |
|   |                           |                          |                          | 11:50 大橋麻美<br>パワーピキナー ☆3  | 11:50 水野とも<br>リストラティブヨガ ♡ | 11:30 NOZOMI<br>パワーピキナー ☆2   |
|   |                           | 14:30 MIYO<br>リラクセスヨガ ☆1 |                          |                           |                           | 14:30 CHIKA<br>肩こり解消ヨガ ☆2    |
|   |                           | 15:50 MIYO<br>骨盤調整ヨガ ☆2  |                          |                           |                           | 15:50 CHIKA<br>アシュタンガピキナー ☆4 |
|   |                           | 18:45 家園美樹<br>太陽礼拝 ☆3    |                          | 18:15 本橋佑美<br>デトックスヨガ ☆2  | 18:15 KYOKO<br>肩こり解消ヨガ ☆2 |                              |
|   |                           | 20:00 家園美樹<br>リラクセスヨガ ☆1 |                          | 19:30 本橋佑美<br>ピラティス ☆3    | 19:30 KYOKO<br>骨盤調整ヨガ ☆2  |                              |
| 6   | 7                         | 8                        | 9                        | 10                        | 11                        | 12                           |
|   |                           |                          |                          |                           |                           |                              |
|   |                           |                          |                          | 10:30 大橋麻美<br>肩こり解消ヨガ ☆2  |                           |                              |
|   |                           |                          |                          | 11:50 大橋麻美<br>パワーヨガ ☆4    |                           |                              |
|   | 14:30 MIYO<br>パワーピキナー ☆3  |                          | 14:30 JUN<br>パワーヨガ ☆3    |                           | 14:30 秋本佳奈<br>フロアヨガ ☆2    | 14:30 林 真矢<br>ヴィンヤサフロア ☆3    |
|   | 15:50 MIYO<br>リラクセスヨガ ☆1  |                          | 15:50 JUN<br>骨盤調整ヨガ ☆2   |                           | 15:50 秋本佳奈<br>パワーピキナー ☆3  | 15:50 林 真矢<br>リストラティブヨガ ♡    |
|   | 18:15 KEI<br>骨盤調整ヨガ ☆3    | 18:45 楓佳代子<br>アロマヨガ ☆1   | 18:15 家園美樹<br>肩こり解消ヨガ ☆2 | 18:15 KYOKO<br>骨盤調整ヨガ ☆2  |                           |                              |
|   | 19:30 KEI<br>リラクセスヨガ ☆2   | 20:00 楓佳代子<br>肩こり解消ヨガ ☆2 | 19:30 家園美樹<br>アロマヨガ ☆1   | 19:30 KYOKO<br>肩こり解消ヨガ ☆2 |                           |                              |
| 13  | 14                        | 15                       | 16                       | 17                        | 18                        | 19                           |
|   |                           |                          |                          |                           |                           |                              |
| 10:30 ちかこ<br>骨盤調整ヨガ ☆2  |                           |                          |                          | 10:30 大橋麻美<br>骨盤調整ヨガ ☆2   |                           | 10:15 NOZOMI<br>アロマヨガ ☆1     |
| 11:50 ちかこ<br>アロマヨガ ☆1   |                           |                          |                          | 11:50 大橋麻美<br>フローヨガ ☆3    |                           | 11:30 NOZOMI<br>パワーピキナー ☆2   |
|   | 14:30 KEI<br>シェイプアップヨガ ☆4 | 14:30 MIYO<br>パワーピキナー ☆3 |                          |                           |                           | 14:30 CHIKA<br>ピラティス ☆3      |
|   | 15:50 KEI<br>リラクセスヨガ ☆2   | 15:50 MIYO<br>リラクセスヨガ ☆1 |                          |                           |                           | 15:50 CHIKA<br>デトックスヨガ ☆3    |
|   | 18:15 KUU<br>リラクセスヨガ ☆1   | 18:45 楓佳代子<br>月礼拝 ☆3     | 18:15 本橋佑美<br>デトックスヨガ ☆2 | 18:15 KUU<br>月礼拝 ☆3       |                           |                              |
|   | 19:30 KUU<br>小顔フェイスシャル ☆3 | 20:00 楓佳代子<br>アロマヨガ ☆1   | 19:30 本橋佑美<br>ピラティス ☆3   | 19:30 KUU<br>リラクセスヨガ ☆1   |                           |                              |
| 20  | 21                        | 22                       | 23                       | 24                        | 25                        | 26                           |
|   |                           |                          |                          |                           |                           |                              |
| 10:30 ちかこ<br>ヨガ棒 ☆2   |                           |                          |                          | 10:30 大橋麻美<br>ハタヨガ ☆2     |                           | 10:15 秋本佳奈<br>フローヨガ ☆2       |
| 11:50 ちかこ<br>肩こり解消ヨガ ☆2                                       |                           |                          |                          | 11:50 大橋麻美<br>ヴィンヤサフロア ☆4 |                           | 11:30 秋本佳奈<br>パワーピキナー ☆3     |
|   | 14:30 MIYO<br>リラクセスヨガ ☆1  | 14:30 JUN<br>デトックスヨガ ☆3  |                          |                           |                           | 14:30 水野とも<br>太陽礼拝 ☆3        |
|   | 15:50 MIYO<br>骨盤調整ヨガ ☆2   | 15:50 JUN<br>リストラティブヨガ ♡ |                          |                           |                           | 15:50 水野とも<br>リストラティブヨガ ♡    |
|   | 18:15 KEI<br>デトックスヨガ ☆3   | 18:45 家園美樹<br>月礼拝 ☆3     | 18:15 本橋佑美<br>デトックスヨガ ☆2 | 18:15 KYOKO<br>肩こり解消ヨガ ☆2 |                           |                              |
|   | 19:30 KEI<br>リラクセスヨガ ☆2   | 20:00 家園美樹<br>デトックスヨガ ☆1 | 19:30 本橋佑美<br>ピラティス ☆3   | 19:30 KYOKO<br>骨盤調整ヨガ ☆2  |                           |                              |
| 27  | 28                        | 29                       | 30                       | 31                        |                           |                              |
|   |                           |                          |                          |                           |                           |                              |
| 10:30~12:00<br>2021年ヨガ納め<br>イベントレッスン<br>(90分)<br>水野とも<br>林 真矢 |                           |                          |                          |                           |                           |                              |

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協会リークショップ ※お申込みはIHTAのHPからとなります