名古屋校　2021年　12月　ヨガレッスンスケジュール

2021/10/22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	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
				14：30 ＭＩＹＯ リラックスヨガ ★1 15：50 ＭＩＹＯ 骨盤調整ヨガ ★2 18：45 宗圓美樹 太陽礼拝 ★3 20：00 宗圓美樹 リラックスヨガ ★1		10：30 大橋麻美 陰ヨガ ☆ 11：50 大橋麻美 パワービギナー ★3 18：15 本橋佑美 デトックスヨガ ★2 19：30 本橋佑美 ピラティス ★3		10：30 水野とも ピラティス ★3 11：50 水野とも リストラティブヨガ ♡ 18：15 KYOKO 肩こり解消ヨガ ★2 19：30 KYOKO 骨盤調整ヨガ ★2		10:15 NOZOMI リラックスヨガ ★1 11:30 NOZOMI パワービギナー ★2 14:30 秋本佳奈 フローヨガ★2 15:50 秋本佳奈 パワービギナー ★3		14:30 CHIKA 肩こり解消ヨガ ★2 15:50 CHIKA アシュタンガビギナー★4 14:30 林　真矢 ヴィンヤサフロー★3 15:50 林　真矢 リストラティブヨガ ♡	
6		7		8		9		10		11		12	
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
休校日		14：30 ＭＩＹＯ パワービギナー ★3 15：50 ＭＩＹＯ リラックスヨガ ★1 18：15　ＫＥＩ 骨盤調整ヨガ ★3 19：30　ＫＥＩ リラックスヨガ ★2		14：30　ＪＵＮ パワーヨガ★3 15：50　ＪＵＮ 骨盤調整ヨガ★2 18：45　楓佳代子 アロマヨガ ★1 20：00　楓佳代子 肩こり解消ヨガ ★2		10：30 大橋麻美 肩こり解消ヨガ ★2 11：50 大橋麻美 パワーヨガ★4 18：15 宗圓美樹 肩こり解消ヨガ ★2 19：30 宗圓美樹 アロマヨガ ★1		10：30 林　真矢 骨盤調整ヨガ ★3 11：50 林　真矢 アロマヨガ ★1 18：15 KYOKO 骨盤調整ヨガ ★2 19：30 KYOKO 肩こり解消ヨガ ★2					
13		14		15		16		17		18		19	
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		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　ＫＵＵ リラックスヨガ ★1 19：30　ＫＵＵ 小顔フェイシャル★3		14：30 ＭＩＹＯ パワービギナー ★3 15：50 ＭＩＹＯ リラックスヨガ ★1 18：45　楓佳代子 月礼拝★3 20：00　楓佳代子 アロマヨガ ★1		10：30 大橋麻美 骨盤調整ヨガ ★2 11：50 大橋麻美 フローヨガ★3 18：15 本橋佑美 デトックスヨガ ★2 19：30 本橋佑美 ピラティス ★3		10：30 KYOKO 肩こり解消ヨガ ★2 11：50 KYOKO 骨盤調整ヨガ ★2 18：15 ＫＵＵ 月礼拝★3 19：30　ＫＵＵ リラックスヨガ ★1		10:15 NOZOMI アロマヨガ ★1 11:30 NOZOMI パワービギナー ★2		14:30 CHIKA ピラティス ★3 15:50 CHIKA デトックスヨガ ★3	
20		21		22		23		24		25		26	
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 11：50　ちかこ 肩こり解消ヨガ ★2		14：30 ＭＩＹＯ リラックスヨガ ★1 15：50 ＭＩＹＯ 骨盤調整ヨガ ★2 18：15　ＫＥＩ デトックスヨガ ★3 19：30　ＫＥＩ リラックスヨガ ★2		14：30　ＪＵＮ デトックスヨガ★3 15：50　ＪＵＮ リストラティブヨガ ♡ 18：45 宗圓美樹 月礼拝★3 20：00 宗圓美樹 デトックスヨガ ★1		10：30 大橋麻美 ハタヨガ ★2 11：50 大橋麻美 ヴィンヤサフロー★4 18：15 本橋佑美 デトックスヨガ ★2 19：30 本橋佑美 ピラティス ★3		10：30 林　真矢 月礼拝★3 11：50 林　真矢 メディテーション★1 18：15 KYOKO 肩こり解消ヨガ ★2 19：30 KYOKO 骨盤調整ヨガ ★2		10：15 秋本佳奈 フローヨガ★2 11：30 秋本佳奈 パワービギナー ★3		14:30 CHIKA アシュタンガビギナー★4 15:50 CHIKA 骨盤調整ヨガ ★2	
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
10:30~12:00 2021年ヨガ納め イベントレッスン （90分） 水野とも 林　真矢				休校日		休校日		休校日					

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