

名古屋校 2022年 1月 ヨガレッスンスケジュール

2021/11/13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 11:50 ちかこ ヨガ棒 ★3						
<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>☆フルムーンキャンペーン☆ ☆各種IHTAセミナー当日もヨガグッズがお得にご購入いただけます。 ヨガワークスのヨガグッズが 10%OFFでご購入いただけます♪ ※当日購入商品が対象となります。</p>  </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;"> <p>【ドロップイン予約方法】 1 レッスン=2,500円 申込はメール：nagoya@ymc-rise.co.jpまで 《お名前・連絡先・日付・レッスン時間》 を明記しご連絡ください。</p> </div>						
3	4	5	6	7	8	9
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 林 真矢 太陽礼拝 ★3 11:50 林 真矢 月礼拝 ★2 18:45 楓佳代子 ヴィンヤサフロ ★3 20:00 楓佳代子 アロマヨガ ★1	10:30 大橋麻美 肩こり解消ヨガ ★2 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		10:15 Nozomi リラックスヨガ ★1 11:30 Nozomi パワービギナー ★2	14:30 林 真矢 骨盤調整ヨガ ★3 15:50 林 真矢 リストラティブヨガ♡
10	11	12	13	14	15	16
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 骨盤調整ヨガ ★2 18:15 KUU 小顔フェイシャルヨガ ★2 19:30 KUU リラックスヨガ ★1	14:30 MIYO 骨盤調整ヨガ ★2 15:50 MIYO リラックスヨガ ★1 18:45 宗園美樹 太陽礼拝 ★3 20:00 宗園美樹 リラックスヨガ ★1	10:30 大橋麻美 陰ヨガ ☆ 11:50 大橋麻美 パワーヨガ ★4 18:15 本橋佑美 パワービギナー ★2 19:30 本橋佑美 ピラティス ★3	10:30 林 真矢 フローヨガ ★3 11:50 林 真矢 デトックスヨガ ★1 18:15 KYOKO 肩こり解消ヨガ ★2 19:30 KYOKO 骨盤調整ヨガ ★2	10:15 林 真矢 朝ヨガ ★2 11:30 林 真矢 アロマヨガ ★2	14:30 CHIKA アシュタンガビギナー ★4 15:50 CHIKA 肩こり解消ヨガ ★2
17	18	19	20	21	22	23
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 ★3 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 シェイプアップヨガ ★4 19:30 KEI リラックスヨガ ★2	14:30 水野とも ヴィンヤサフロ ★3 15:50 水野とも リストラティブヨガ♡ 18:45 楓佳代子 アロマヨガ ★1 20:00 楓佳代子 月礼拝 ★3	10:30 大橋麻美 陰ヨガ ☆ 11:50 大橋麻美 ヴィンヤサフロ ★4 18:15 宗園美樹 月礼拝 ★3 19:30 宗園美樹 デトックスヨガ ★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	10:15 Nozomi 骨盤調整ヨガ ★2 11:30 Nozomi パワービギナー ★2	14:30 CHIKA 骨盤調整ヨガ ★2 15:50 CHIKA アシュタンガビギナー ★4
24	25	26	27	28	29	30
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 ヴィンヤサフロ ★3 11:50 ちかこ アロマヨガ ★1	14:30 KEI デトックスヨガ ★3 15:50 KEI リラックスヨガ ★1 18:15 KUU リラックスヨガ ★1 19:30 KUU リフレヨガ ★2	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 骨盤調整ヨガ ★2 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 ハタヨガ ★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 林 真矢 月礼拝 ★3 11:50 林 真矢 陰ヨガ ☆ 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 CHIKA ピラティス ★3 15:50 CHIKA 肩こり解消ヨガ ★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
-------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	---------------------------------------