

名古屋校 2022年 2月 ヨガレッスンスケジュール

2021/12/22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 本橋佑美 パワービギナー ＊3		10:15 KYOKO リラックスヨガ ＊1			
						11:50 大橋麻美 パワービギナー ＊3		11:50 本橋佑美 リラックスヨガ ＊1		11:30 KYOKO パワービギナー ＊2			
		14:30 MIYO パワービギナー ＊3		14:30 水野とも ピラティス ＊3								14:30 CHIKA 肩こり解消ヨガ ＊2	
		15:50 MIYO リラックスヨガ ＊1		15:50 水野とも リストラティブヨガ ♡								15:50 CHIKA アシュタンガビギナー ＊4	
		18:15 KEI シェイプアップヨガ ＊4		18:45 宗園美樹 太陽礼拝 ＊3		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 骨盤調整ヨガ ＊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 骨盤調整ヨガ ＊2						10:30 大橋麻美 デトックスヨガ ＊2		10:30 KYOKO 肩こり解消ヨガ ＊2		10:15 Nozomi リラックスヨガ ＊1			
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 KYOKO 骨盤調整ヨガ ＊2		11:30 Nozomi パワービギナー ＊2			
		14:30 KEI リラックスヨガ ＊1		14:30 MIYO リラックスヨガ ＊1								14:30 水野とも ピラティス ＊3	
		15:50 KEI デトックスヨガ ＊3		15:50 MIYO 骨盤調整ヨガ ＊2								15:50 水野とも リストラティブヨガ ♡	
		18:15 KUU リラックスヨガ ＊1		18:45 楓佳代子 肩こり解消ヨガ ＊3		18:15 宗園美樹 太陽礼拝 ＊3							
		19:30 KUU シェイプアップヨガ ＊2		20:00 楓佳代子 月礼拝 ＊2		19:30 宗園美樹 骨盤調整ヨガ ＊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 肩こり解消ヨガ ＊2						10:30 大橋麻美 陰ヨガ ☆		10:30 林 真矢 骨盤調整ヨガ ＊2			10:15 Nozomi アロマヨガ ＊1		
11:50 ちかこ ヨガ棒 ＊3						11:50 大橋麻美 骨盤調整ヨガ ＊2		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 林 真矢 月礼拝 ＊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 林 真矢 陰ヨガ ☆	
		18:15 KEI デトックスヨガ ＊3		18:45 楓佳代子 ワインヤサフロア ＊3		18:15 本橋佑美 パワービギナー ＊2		18:15 KYOKO 骨盤調整ヨガ ＊2					
		19:30 KEI リラックスヨガ ＊2		20:00 楓佳代子 アロマヨガ ＊2		19:30 本橋佑美 ピラティス ＊3		19:30 KYOKO 肩こり解消ヨガ ＊2					
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 ワインヤサフロア ＊3						10:30 大橋麻美 肩こり解消ヨガ ＊2		10:30 林 真矢 ワインヤサフロア ＊3			10:15 Nozomi 骨盤調整ヨガ ＊2		
11:50 ちかこ アロマヨガ ＊1						11:50 大橋麻美 ワインヤサフロア ＊3		11:50 林 真矢 リストラティブヨガ ♡			11:30 Nozomi パワービギナー ＊2		
		14:30 KEI シェイプアップヨガ ＊4		14:30 MIYO パワービギナー ＊3								14:30 CHIKA ピラティス ＊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 CHIKA デトックスヨガ ＊3	
		18:15 KUU 小顔フェイスシャルヨガ ＊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 KUU リラックスヨガ ＊1				19:30 本橋佑美 ピラティス ＊3		19:30 KYOKO 骨盤調整ヨガ ＊2					
28													
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													

【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》  
を明記して連絡ください。

☆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。

