

横浜校 2023年 12月 ヨガレッスンスケジュール

2023/10/22 更新

月	火		水		木		金		土		日	
	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム
7:00												
8:00												
9:00												
10:00												
11:00												
12:00												
13:00												
14:00												
15:00												
16:00												
17:00							14:30 加藤修一 パワーヨガ		14:30 伊東李紗 パワーヨガ		14:30 平山綾子 パワーヨガ	
18:00							15:50 加藤修一 リラクセスヨガ		15:50 伊東李紗 リラクセスヨガ		15:50 平山綾子 リラクセスヨガ	
19:00							18:45 秋山千春 骨盤調整ヨガ					
20:00							20:00 秋山千春 リフレヨガ					

4		5		6		7		8		9		10														
ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム													
														7:00												
														8:00												
														9:00												
														10:00	10:00 今井美代子 パワーヨガ		10:00~14:00 1級 8月		10:00~14:00 2級 11月		10:00 今井美代子 パワーヨガ		10:00~14:00 1級 9月		10:00~14:00 1級 9月	
														11:00	11:20 今井美代子 リラクセスヨガ		アーサナ実践と 指導方法⑥		ヨガ哲学に 触れる①		11:20 今井美代子 リラクセスヨガ		RYT200修了式 大塚真苗		解剖学基礎⑥ 「上肢」	
														12:00	14:30 安藤恭子 ヴィンヤサフロー		14:30 平山真希 パワーヨガ		14:30~18:30 リストラティブヨガ③		14:30 加藤修一 パワーヨガ		14:30 伊東李紗 パワーヨガ		14:30 平山綾子 パワーヨガ	
														13:00	15:50 安藤恭子 肩こり解消ヨガ		15:50 平山真希 陰ヨガ		実践ロープレ/試験対策		15:50 加藤修一 リラクセスヨガ		15:50 伊東李紗 リラクセスヨガ		15:50 平山綾子 リラクセスヨガ	
														14:00	18:45 秋山千春 ハタヨガ				工藤友美		18:45 秋山千春 ハタヨガ					
														15:00	20:00 秋山千春 リラクセスヨガ				18:45 栗原千鶴 パワーヨガ		18:45 秋山千春 骨盤調整ヨガ					
16:00					20:00 栗原千鶴 リラクセスヨガ		20:00 秋山千春 リフレヨガ																			

11		12		13		14		15		16		17														
ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム													
														7:00												
														8:00												
														9:00												
														10:00	10:00 神澤夏子 ハタヨガ		10:00~14:00 2級 8月		10:00~14:00 1級 8月		10:00~14:00 2級 11月		10:00~14:00 セルフストレッチ ベーシック①		10:00~14:00 1級 9月	
														11:00	11:20 神澤夏子 陰ヨガ		リラクセスヨガ ロープレ②		アーサナ実践と 指導方法⑦		ヨガ哲学に 触れる②		ストレッチとは 、解剖学基礎知識		解剖学基礎⑦ 「上肢」	
														12:00	14:30 榎庭優子 パワービギナーヨガ		14:30 本田雄介 ヨガ1級体験会		14:30 安藤恭子 アーサナ読解		14:30 平山真希 フローヨガ		14:30 加藤修一 パワーヨガ		14:30 伊東李紗 パワーヨガ	
														13:00	15:50 榎庭優子 骨盤調整ヨガ		15:50 安藤恭子 フローヨガ		15:50 平山真希 陰ヨガ		15:50 平山真希 陰ヨガ		15:50 加藤修一 リラクセスヨガ		15:50 伊東李紗 リラクセスヨガ	
														14:00	18:45 岩原幸枝 パワーヨガ		18:45 秋山千春 デトックスヨガ				18:45 栗原千鶴 パワービギナーヨガ		18:45 秋山千春 骨盤調整ヨガ		14:30 平山綾子 パワーヨガ	
														15:00	20:00 岩原幸枝 リラクセスヨガ		20:00 秋山千春 リラクセスヨガ				20:00 栗原千鶴 リラクセスヨガ		20:00 秋山千春 リフレヨガ		15:50 平山綾子 リラクセスヨガ	
16:00																										

18		19		20		21		22		23		24														
ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム													
														7:00												
														8:00												
														9:00												
														10:00	10:00 神澤夏子 ハタヨガ		10:00 本田雄介 ヨガ1級体験会		10:00~14:00 2級 8月		10:00~14:00 1級 8月		10:00~14:00 2級 11月		10:00~14:00 1級 9月	
														11:00	11:20 神澤夏子 リラクセスヨガ		グループレッスンを 作る		アーサナ実践と 指導方法⑧		ヨガ哲学に 触れる③		セルフストレッチ ベーシック②		解剖学基礎⑧ 「上肢」	
														12:00	14:30 榎庭優子 パワービギナーヨガ		14:30 本田雄介 ヨガ1級体験会		14:30 安藤恭子 ヴィンヤサフロー		14:30 平山真希 パワーヨガ		14:30 鈴木奈保子 パワービギナーヨガ		14:30 加藤修一 パワーヨガ	
														13:00	15:50 榎庭優子 骨盤調整ヨガ		15:50 安藤恭子 肩こり解消ヨガ		15:50 平山真希 陰ヨガ		15:50 平山真希 陰ヨガ		15:50 鈴木奈保子 肩こり解消ヨガ		15:50 加藤修一 リラクセスヨガ	
														14:00	18:45 岩原幸枝 パワービギナーヨガ		18:45 秋山千春 ハタヨガ				17:10 小鮫フェイシャル 無料体験会		18:45 栗原千鶴 パワーヨガ		18:45 秋山千春 骨盤調整ヨガ	
														15:00	20:00 岩原幸枝 リラクセスヨガ		20:00 秋山千春 リラクセスヨガ				18:45 栗原千鶴 リラクセスヨガ		20:00 栗原千鶴 リラクセスヨガ		20:00 秋山千春 リフレヨガ	
16:00																										

25		26		27		28		29		30		31														
ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム													
														7:00												
														8:00												
														9:00												
														10:00	10:00 神澤夏子 ハタヨガ		10:00~14:00 2級 8月		10:00~14:00 1級 8月		10:00~14:00 2級 11月		10:00~13:00 セルフストレッチ ベーシック③		10:00~14:00 1級 9月	
														11:00	11:20 神澤夏子 陰ヨガ		IHTA2級実技試験 グループレッスン実践		アーサナ実践と 指導方法⑨		プログラミングに 触れる①		下肢		解剖学基礎⑨ 「上肢」	
														12:00	14:30 榎庭優子 パワービギナーヨガ		14:30 安藤恭子 アーサナ読解		14:30 平山真希 フローヨガ		14:30 鈴木奈保子 アシュタンガヨガビギナー		14:30 加藤修一 パワーヨガ		14:30 伊東李紗 パワーヨガ	
														13:00	15:50 榎庭優子 骨盤調整ヨガ		15:50 安藤恭子 フローヨガ		15:50 平山真希 陰ヨガ		15:50 鈴木奈保子 リラクセスヨガ		15:50 加藤修一 リラクセスヨガ		15:50 伊東李紗 リラクセスヨガ	
														14:00	18:45 岩原幸枝 パワーヨガ		18:45 秋山千春 デトックスヨガ		18:45 今井美代子 ハタヨガ		18:45 栗原千鶴 パワービギナーヨガ		18:45 秋山千春 骨盤調整ヨガ		18:45 秋山千春 リフレヨガ	
														15:00	20:00 岩原幸枝 リラクセスヨガ		20:00 秋山千春 リラクセスヨガ		20:00 今井美代子 リラクセスヨガ		20:00 栗原千鶴 リラクセスヨガ		20:00 栗原千鶴 リラクセスヨガ		20:00 栗原千鶴 リラクセスヨガ	
16:00																										

今年も大変
お世話になりました。
皆さま良いお年を
お迎え下さい♪

運動量の多いレッスン ※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 ※どなたでもご参加いただけます
オリジナルレッスン ※どなたでもご参加いただけます
有料イベントレッスン 会員・受講生・一般 2,500円 ※ご契約者のみ参加可能
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