

元町・YOGA2016 スケジュール（11月）



元町 → <http://motomachiyoga2016.com/>

※スケジュール、担当インストラクターは変更される場合があります。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	時間 (土)⇒	土曜日	時間 (日)⇒	日曜日
① 75分 10:00~ 11:15	定休日	10:00-11:15 目覚めの ベーシックヨガ (まゆみ)	10:00-11:15 骨盤ビューティー ヨガ (せいこ)	10:00-11:15 バランス ストレッチヨガ (まい)	10:00-11:15 ストレッチヨガ (さやか)	① 75分 9:30~ 10:45	9:30~10:45 骨盤ビューティー ヨガ (まゆみ)	①75分 10:15~ 11:30	10:15-11:30 骨盤ビューティー ヨガ (せいこ)
② 75分 12:00~ 13:15		12:00-13:30 動いて緩める 基本のヨガ90分 (YUKI)	12:00-13:15 陰ヨガ (せいこ)	12:00-13:15 ところとからだを 整える基本のヨガ (R h i e)	12:00-13:00 スローフローヨガ (さやか)	②75分 11:30~ 12:45	11:30-12:45 ベーシックヨガ (ゆみ)	②60分 12:15~ 13:15	12:15-13:15 インサイド フローヨガ (さやか)
③ 75分 14:00~ 15:15		14:00-15:00 プライベート レッスン枠 (YUKI)	14:00-15:15 経絡ストレッチ ヨガ (Miho)	14:00-15:15 ティーブ リラックスヨガ (R h i e) *	14:00-15:15 アロマ リラックスヨガ (とま)	③ 70分 13:30~ 14:40	13:30-14:40 女性のための とっておきヨガ (まり) *	③75分 14:00~ 15:15	14:00-15:15 ダイエット パワーヨガ (まり)
④ 75分 16:00~ 17:15		☆	☆	☆	☆	④ 75分 15:15~ 16:30	15:15-16:30 アシュタンガヨガ (てつや)	④75分 16:00~ 17:15	16:00-17:15 ヨガニドラ (まり) *
⑤ 70分 18:30~ 19:40		19:00-20:30 アシュタンガヨガ ステップⅡ 90分 (てつや)	18:30-19:40 Odaka Yoga (Ami)	18:30-19:40 骨盤ビューティー ヨガ (まさこ)	☆	⑤70分 17:00~ 18:10	17:00-18:10 シェイプアップ ピラティス (のぼる)	☆	☆
⑥ 70分 20:20~ 21:30				☆		⑥30分 18:30~ 19:00	18:30-19:00 プライベート トレーニング (のぼる)		☆

※*印はマタニティ様受講可能レッスンです。但し、代行レッスン時は受講できない可能性がありますのでご注意ください。
※都合上、*印レッスンの体験受講を希望の方はお電話でご相談ください。

□11月代行情報

代行レッスンの予定はありません。（11月1日現在）

※スケジュール、担当インストラクターは予告なく変更される場合があります。
※レッスンタイトルが同じでも担当インストラクターにより内容・進行は異なります。

プレミアム ヨガ フラット スケジュール（11月）



センター北 → <http://yogayokohama.com/>

※スケジュール、担当インストラクターは変更される場合があります。

時間 (月)~(金)	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	時間 (土)~(日)	土曜日	日曜日
① 70分 10:30~ 11:40	美脚ヨガ (みさ)	リフレッシュ フローヨガ (じゅんこ)	骨盤ビューティー ヨガ (みさ)	ベーシックヨガ (みえこ)	アロマ リラックスヨガ マタニティOK (あい) *	① 70分 10:30~ 11:40	女性のための とっておき心のヨガ マタニティOK (まり) *	骨盤ビューティー ヨガ (まり)
② 70分 12:30~ 13:40	ビューティー ベーシックヨガ (みさ)	マタニティ& リラックスヨガ (じゅんこ) *	インサイド フローヨガ (さやか)	Odaka Yoga (SHOTA)	ママ&ベビーヨガ (あい)	② 70分 12:30~ 13:40	ビューティー ベーシックヨガ (りえ)	優しいダイエット パワーヨガ (みえこ)
③ 70分 14:30~ 15:40	☆	☆	ヨガニドラ (みさ)	陰ヨガ (まさこ)	骨盤ビューティー ヨガ (まさこ)	③ 70分 14:30~ 15:40	☆	アロマ リラックスヨガ (みえこ)
④ 70分 16:30~ 17:40	☆	☆	☆	☆	☆	④ 70分 16:30~ 17:40	☆	☆
⑤ 夕刻以降 クラス	18:30-19:40 ベーシックのヨガ (あけみ)	☆	19:00~20:10 アシュタンガヨガ 呼吸と動作の調和 (てつや)	☆	19:00~20:30 癒しのDEEP リラックスヨガ (みえこ)		-	-