

# 元町・YOGA2016 スケジュール (2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 こころからだを 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 プ リラクソ ス ヨガ (R h i e) *	14:00-15:15 アロマ リラクソ 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 心 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

※\*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。

## □2月代行情報

### ■代行レッスン

2月25日 (土) 14:30~ 女性のためのこころのヨガ→ゆみが代行いたします。  
2月25日 (土) 15:15~ アシュタ  
ン  
ガ  
ヨ  
ガ→都合により休講となります

※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 (2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)	ストレッチ ヨ ガ (さやか)	ベー シ ッ ク ヨ ガ (みえこ)	ア ロ マ リ ラ ク ソ ス ヨ ガ マ タ ニ テ ィ O K (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 O K (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 フ ロ ー ヨ ガ (みさ)	体と心を癒す ア ロ マ ヨ ガ マ タ ニ テ ィ O K (じゅんこ) *	イン サ イ ド フ ロ ー ヨ ガ (さやか)	Odaka Yoga (SHOTA)	マ マ & ベ ィ ー ヨ ガ (あい)	② 70分 12:30~ 13:40	ビ ュ ー ティ ー フ ロ ー ヨ ガ (りえ)	優 い し い ダ イ エ ッ ト パ ワ ー ヨ ガ (みえこ)
③ 70分 14:30~ 15:40	☆	☆	☆	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 ク ソ 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 フ ロ ー 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 D E E P リ ラ ク ソ ス ヨ ガ (みえこ)		-	-