YOGA 名古屋植田

# LESSON PROGRAM

**スケジュール期間： 2018年05月～2018年05月**

| | MON(月曜日) | TUE(火曜日) | WED(水曜日) | THU(木曜日) | FRI(金曜日) | SAT(土曜日) | SUN(日曜日) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA |
| 9:00 | MON 09 | TUE 09 | WED 09 | THU 09 | FRI 09 | SAT 09 | SUN 09 |
| 30 | | | | | | | |
| 10:00 | MON 10 9:45～10:45 陰陽ヨガ★★ (定員25名)yuuki | TUE 10 9:45～10:45 骨盤ダイエット エクササイズ★★ (定員25名)Hyuga | WED 10 9:45～10:45 ヴィンヤサフローヨガ★★★ (定員25名)taeco | THU 10 9:45～10:45 女性のためのピラティス★★★ (定員25名)TOMOMI | FRI 10 9:45～10:45 代謝UPヨガ★★★ (定員25名)AYA | SAT 10 9:45～10:45 楽ヨガ★★ (定員25名)kaya | SUN 10 9:45～10:45 スッキリフロー★★☆ (定員25名)MAIMI |
| 30 | | | | | | | |
| 11:00 | MON 11 | TUE 11 | WED 11 | THU 11 | FRI 11 | SAT 11 | SUN 11 |
| 30 | | | | | | | |
| 12:00 | MON 12 11:30～12:30 全身調整パワーヨガ★★★ (定員25名)yuuki | TUE 12 11:30～12:30 ストレッチヨガ★★ (定員25名)Hyuga | WED 12 11:30～12:30 デトックス＆リラックス ★★ (定員25名)taeco | THU 12 11:30～12:30 エナジーヨガ（1.3.5週目）★★★ ゆるめるヨガ（2・4週目）★★ (定員25名)JUN | FRI 12 11:30～12:30 Yin Yang Yoga★★ (定員25名)AYA | SAT 12 11:30～12:30 めぐりヨガ★★★ (定員25名)kaya | SUN 12 11:30～12:30 ベーシックヨガ★★ (定員25名)MAIMI |
| 30 | | | | | | | |
| 13:00 | MON 13 | TUE 13 | WED 13 | THU 13 | FRI 13 13:00～14:00 Chillyoga★★ (定員25名)AYA | SAT 13 | SUN 13 |
| 30 | | | WED 14 13:30～14:30 背中美人ヨガ★★ (定員25名)Tani | | | | |
| 14:00 | MON 14 | TUE 14 | | THU 14 14:00～15:00 全身リンパ（1.3.5週目）★★※クリーム必要 女性のためのパワーヨガ （2・4週目）★★★ (定員25名)TOMOKO | FRI 14 | SAT 14 13:30～14:30 全身リンパヨガ★★ (定員25名)TOMOKO | SUN 14 13:30～14:30 骨盤調整ボディメイクヨガ★★☆ (定員25名)yuka |
| 30 | | TUE 15 14:30～15:30 Yin Yang Yoga★★ (定員25名)AYA | | | | | |
| 15:00 | MON 15 15:00～16:00 美脚ヨガ★★ (定員25名)TOMOKO | | WED 15 15:00～16:00 からだほぐし★★ (定員25名)Tani | THU 15 | FRI 15 15:00～16:00 ダイエットヨガ★★★ (定員25名)MAIMI | SAT 15 15:00～16:00 女性のためのパワーヨガ★★★ (定員25名)TOMOKO | SUN 15 15:00～16:00 アクティブパワーヨガ★★★ (定員25名)yuka |
| 30 | | | | | | | |
| 16:00 | MON 16 | TUE 16 | WED 16 | THU 16 | FRI 16 | SAT 16 | SUN 16 |
| 30 | | | | | | SAT 17 16:30～17:30 SHiN-癒★ (定員25名)kaya | |
| 17:00 | MON 17 | TUE 17 | WED 17 | THU 17 | FRI 17 | | SUN 17 |
| 30 | | | | | | | |
| 18:00 | MON 18 | TUE 18 | WED 18 | THU 18 | FRI 18 | SAT 18 | SUN 18 |
| 30 | | | | | | | |
| 19:00 | MON 19 18:45～19:45 楽ヨガ★★ (定員25名)kaya | TUE 19 18:45～19:45 美脚むくみ 改善ヨガ★★ (定員25名)Tani | WED 19 18:45～19:45 めぐりヨガ★★★ (定員25名)kaya | THU 19 18:45～19:45 全身リンパヨガ★★ ※無香料クリーム必要 (定員25名)TOMOKO | FRI 19 18:45～19:45 シェイプアップヨガ★★★ (定員25名)松本　亜由美 | SAT 19 | SUN 19 |
| 30 | | | | | | | |
| 20:00 | MON 20 | TUE 20 | WED 20 | THU 20 | FRI 20 | SAT 20 | SUN 20 |
| 30 | MON 21 20:15～21:15 くびれスッキリリンパヨガ★★ ※無香料クリーム必要 (定員25名)kaya | TUE 21 20:15～21:15 パワースリムヨガ★★★ (定員25名)Tani | WED 21 20:15～21:15 楽ヨガ★★ (定員25名)kaya | THU 21 20:15～21:15 美脚ヨガ★★ (定員25名)TOMOKO | FRI 21 20:15～21:15 リセットヨガ★★ (定員25名)松本　亜由美 | SAT 21 | SUN 21 |
| 21:00 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |