



始めようヨガライフ!!  
～ハートでつながるヨガMonth～

# ヨガ 10月の 一か月間 Month

『色んなヨガを体験してみよう!』  
きっとあなたにピッタリのヨガが見つかるはず!

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 10:00-11:30 ヨガって何? リラの会 (岐阜会場) 林 弘美 11:00-12:30 LET IT GO ヨガ リラの会 (春日井会場) 美保	2 11:00-12:15 ジョーネツヨガ Yumiko 『ヨガセラピー』	3 11:00-12:00 みんなのヨガ Rimi 『超初心者のための リラックスアロー』	4 18:00-19:00 スタジオ・ヨギー名古屋 マレ 『ディープリラクゼーション ～初めてのヨガニドラーで 残暑を乗り切る～』
5 10:00-11:15 フレックス (名東スタジオ) TOMOKO 『やさしいヨガ』	6 18:30-19:45 ヴィオーラ RIE	7 18:45-20:00 ヨガサラスワティ YOKO 『浄化呼吸法』	8	9 19:15-20:45 ヨガって何? リラの会 (岐阜会場) 林 弘美 13:00-14:30 はじめての瞑想 リラの会 (春日井会場) 美保	10 18:15-19:30 ジョーネツヨガ Maru 『ハタヨガ』	11 13:00-14:10 みんなのヨガ Akane 『ラガー&』初めもヨガ!』
12 9:00-10:15 フレックス (長久手会場スタジオ) MARU 『目覚ましヨガ』	13 10:00-11:30 スタジオ・ヨギー名古屋 マサ 『P-カガ』～初めての外ヨガ～ ※名城公園にて実施、 小雨決行 / 雨天中止	14 11:00-12:15 ヴィオーラ AYAKO	15 18:30-19:45 ヨガサラスワティ YOKO 『カラダの調整』	16	17 10:00-11:30 ヨガって何? リラの会 (岐阜会場) 林 弘美 10:00-11:30 リラックスヨガ リラの会 (春日井会場) 美保	18 16:30-17:45 ジョーネツヨガ Eriko 『はじめてのヨガ～リラックス～』
19 8:00-9:00 みんなのヨガ Rimi 『朝の瞑想と呼吸とリラクゼーション』	20 9:30-10:45 フレックス (緑スタジオ) YASUKO 『やさしいヨガ』	21 14:00-15:00 スタジオ・ヨギー名古屋 マレ 『ディープリラクゼーション ～初めてのヨガニドラーで 残暑を乗り切る～』	22 7:30-8:30 ヴィオーラ YUKA	23 12:15-13:30 ヨガサラスワティ 『はじめてのヨガ』 YOKO	24 10:00-11:30 ヨガって何? リラの会 (岐阜会場) 林 弘美 12:00-13:30 じんわりヨガ リラの会 (春日井会場) 美保	25 11:45-13:00 ヨガサラスワティ YOKO 『リラクセスヨガ』
26 15:00-16:15 ジョーネツヨガ Eriko 『はじめてのヨガ～リラックス～』	27 10:00-11:10 みんなのヨガ Rimi 『体験しよう! リラティブヨガ』	28 19:30-20:45 フレックス (名東スタジオ) REIKO 『やさしいヨガ』	29 16:00-17:00 スタジオ・ヨギー名古屋 マサ 『初めてのヨガ ～スタジオへようこそ!～』	30 11:00-12:15 ヴィオーラ MARIE	31 14:00-15:15 ヨガサラスワティ ayako 『やさしいヨガ』	

COMFORTABLE STYLE PHYLEX

Circle R ela  
リラの会  
rela@jinjuku.com

フレックス  
052-705-2575(名東)  
052-893-8678(緑)

minnanaYoga  
みんなのヨガ

jonetsuYoga  
ジョーネツヨガ  
052-702-1918

Yoga Saraswati  
ヨガサラスワティ

みんなのヨガ  
080-3406-2818

studio yōggy  
new york

スタジオ・ヨギー名古屋  
052-561-4117

BODY MAKE STUDIO  
AYUKA

ヴィオーラ  
052-957-4501

おいでませ、  
かたいひと



今年で4回目のヨガハート名古屋。

11/16(日)のヨガハート2014に加えて10月の一ヶ月間ヨガが初めての方を対象に名古屋の7スタジオがリレー形式で初心者向けのクラスを開講します。(初心者向けクラスですが、経験者の方はこの機会に行った事のないスタジオを巡ってみるチャンスです)

8/20(水)より予約スタート! 参加費1クラス 1000円 ※ご予約は各スタジオ(QRコード)へお願い致します。

ご予約/お問い合わせ、また定員は各スタジオ違いますので直接スタジオにお問い合わせ下さい。ヨガハートでは予約/お問い合わせを一切受け付けておりません。