

友永ヨーガ学院 荻窪本部
2012年4月～

曜日	時間	クラス名	場所	担当講師	備考
日曜日	9:30～11:00	ベーシッククラス	3F	友永淳子	
	10:30～12:00	フェルデンクライスメソッド(※)	2F-A	後菊子	※第1・3週
		やさしいヨーガ(※)		外園長文	※第2・4週
	11:30～13:00	アドバンストクラス	3F	友永淳子	
	13:00～14:30	自然な女性の身体づくり	2F-A	遠山智子	
	13:30～15:00	ベーシッククラス	3F	上田玲子	
15:30～17:00	ベーシッククラス	3F	上田玲子		

曜日	時間	クラス名	場所	担当講師	備考
月曜日	10:00～11:30	ベーシッククラス	3F	友永淳子	
	10:30～12:00	やさしいヨーガ	2F-A	市川良子	
	13:00～14:30	ベーシッククラス	3F	友永淳子	
	19:00～20:30	ベーシッククラス	3F	古内成典	

曜日	時間	クラス名	場所	担当講師	備考
火曜日	10:00～11:30	ベーシッククラス	3F	湯沢清枝	
	10:30～12:30	ママの預け合いヨーガ	2F-A・B	高橋流美	
	13:00～14:30	やさしいヨーガ	3F	豊永裕子	
	15:00～16:30	ベーシッククラス	3F	上田玲子	
	18:00～19:30	ベーシッククラス	3F	湯沢清枝	

曜日	時間	クラス名	場所	担当講師	備考
水曜日	9:30～11:00	ベーシッククラス	3F	上田玲子	
	10:30～12:00	やさしいヨーガ	2F-A	小川ゆきゑ	
	11:30～13:00	ベーシッククラス	3F	湯沢清枝	
	14:30～16:00	ベーシッククラス	3F	遠山智子	
	19:00～20:30	ベーシッククラス	3F	山口リサ	

曜日	時間	クラス名	場所	担当講師	備考
木曜日	10:00～11:30	ベーシッククラス	3F	友永淳子	
	10:30～12:00	やさしいヨーガ	2F-A	湯沢清枝	
	13:00～14:30	シルバークラス	3F	友永淳子	
	13:00～14:30	マタニティ・産後ヨーガクラス	2F-A	遠山智子	
	13:30～15:00	アドバンストクラス	2F-B	鴻野美奈子	
	15:00～16:30	ベーシッククラス	3F	ウッド史子	
	19:00～20:30	やさしい動きのフェルデン クライスメソッドとヨーガ	3F	後菊子	

曜日	時間	クラス名	場所	担当講師	備考
金曜日	10:00～11:30	ベーシッククラス	3F	須田育	
	10:30～12:00	やさしいヨーガ	2F-A	朝倉素子	
	13:00～14:30	やさしいヨーガ	3F	須田育	
	15:00～16:30	ベーシッククラス	3F	倉林百合子	
	19:30～21:00	ベーシッククラス	3F	上田玲子	

曜日	時間	クラス名	場所	担当講師	備考
土曜日	10:00～11:30	ベーシッククラス	3F	友永淳子	
	10:30～12:00	マタニティ・産後ヨーガ	2F-B	高橋流美	
	11:00～12:30	やさしい動きのフェルデンクライス メソッドコンディショニング	2F-A	後菊子	
	13:00～14:30	ベーシッククラス	3F	市川良子	
	15:00～16:30	ベーシッククラス	2F-A	信常幸恵	

※ 日曜日 10:30～ 第1・3週 フェルデンクライス:後菊子講師 第2・4週 やさしいヨーガ:外園長文講師
 ※ さまざまな事情により講師が変更になる場合がございます。恐れ入りますが、ご理解頂けますようお願い致します。尚、講師の変更情報(代講情報)を学院 HP(PC・携帯版)にてお知らせ致しております。(緊急の場合を除く)お手数ですが、ご来場の際には、ご確認頂けますようお願い申し上げます。

友永ヨーガ学院 新宿御苑リトリート
2012年4月～

曜日	時間	クラス名	担当講師
日曜日	9:30～11:00	ベーシッククラス	河野健一郎
	12:00～13:30	ベーシッククラス	大橋由規
	16:30～18:00	ベーシッククラス	古内成典

曜日	時間	クラス名	担当講師
月曜日	10:00～11:30	ベーシッククラス	豊永裕子
	13:30～15:00	ドネーションクラス(※)	HP をご確認ください
	19:00～20:30	ベーシッククラス	静田奈穂

曜日	時間	クラス名	担当講師
火曜日	10:00～11:30	ベーシッククラス	ウッド史子
	13:30～15:00	ベーシッククラス	鴻野美奈子
	19:00～20:30	ベーシッククラス	酒井章子

曜日	時間	クラス名	担当講師
水曜日	9:00～10:30	ベーシッククラス	友永乾史
	13:30～15:00	マタニティ・産後ヨーガクラス	高間昌子
	18:00～19:30	ベーシッククラス	上田玲子
	20:00～21:30	アドバンストクラス	上田玲子

曜日	時間	クラス名	担当講師
木曜日	10:00～11:30	ベーシッククラス	遠山智子
	15:30～17:00	ベーシッククラス	小川ゆきゑ
	19:00～20:30	ベーシッククラス	ウッド史子

曜日	時間	クラス名	担当講師
金曜日	10:00～11:30	ベーシッククラス	高間昌子
	13:30～15:00	ベーシッククラス	湯沢清枝
	19:00～20:30	ベーシッククラス	古内成典

曜日	時間	クラス名	担当講師
土曜日	10:00～11:30	ベーシッククラス	市川良子
	13:30～15:00	ベーシッククラス	高橋流美
	15:30～17:00	ベーシッククラス	ウッド史子

※ドネーションクラスとは、皆さまのご寄付(1000円以上/1レッスン)にて開催されるクラスです。
 ※さまざまな事情により講師が変更になる場合がございます。ご理解頂けますようお願い致します。
 尚、講師の代講情報は学院のHPにてご案内しております。携帯からもアクセスできます。
 (PC版:www.tomonagayoga.org 携帯版:www.tomonagayoga.org/mobile)