新宿校　10月　ヨガレッスンスケジュール

お問い合わせ・ご予約
YMCメディカルトレーナーズ
スクール内
YMC Yoga Studio shinjuku

TEL 03-5925-1880
FAX03-5330-1970
http://ymc-school.com

・レッスンは先生の都合により代行になることもございます。
・レッスン内容は変更になる場合もございます。
・スケジュールは毎月変動の可能性があります。

営業時間 10:00～19:00

	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
8:00							8:15 Chizuko 朝ヨガ
9:00					8:30 Saori スタンダード	8:30 Izumi 朝ヨガ	
10:00					10:00 Yuka スタイリッシュ	10:00～14:00 4月生 Chie	9:30 Chizuko アロマ
11:00							11:00 Chie 太陽礼拝
12:00					11:20 Yoshiko Yinヨガ		
13:00					12:40 Yoshiko 骨盤調整2		12:30 Chie スタンダード
14:00					14:00～18:00 6月生 Yoriko		14:00～18:00 6月生 Chie
15:00						14:30 Hiroko スタイリッシュ	
16:00						16:00 Hiroko アロマ	
17:00							
18:00						17:30～20:00 自主練習	
19:00					18:30 Jun 陰ヨガ		19:00 清水 柔軟性アップ
20:00					20:00 Jun スタイリッシュ		
	4	5	6	7	8	9	10
8:00	8:00 Itsumi 朝ヨガ						8:15 Chizuko 朝ヨガ
9:00	9:15 Itsumi 朝ヨガ	8:30 Saori 朝ヨガ	8:30 Yoriko 朝ヨガ	8:30 Itsumi 朝ヨガ	8:30 Saori スタンダード	8:30 Izumi 朝ヨガ	
10:00		10:00 Saori スタイリッシュ	10:00 Yoriko 太陽礼拝	10:00 Itsumi Yinヨガ	10:00 Yuka スタイリッシュ	10:00～14:00 8月生 Chie	9:30 Chizuko アロマ
11:00	10:30 Kazuho 陰ヨガ						11:00 Chie 太陽礼拝
12:00	12:00 Kazuho 骨盤調整2	12:00～14:00 自主練習	11:20 Nori 骨盤調整2	11:20 Chie 立位アーサナ	11:20 Yoshiko Yinヨガ		
13:00			12:40 Nori メディテーション	12:40 Chie スタイリッシュ	12:40 Yoshiko 骨盤調整2		12:30 Chie スタンダード
14:00	13:30 Jun スタンダード		14:00～18:00 8月生 Yoriko	14:00～18:00 8月生 Chikako	14:30 Yoriko 座位アーサナ	14:30 Hiroko スタイリッシュ	14:00～17:00 目的別ヨガレッスン プログラミングセミナー Hisae
15:00	15:00 Jun スタイリッシュ	14:30 Izumi プラーナ					
16:00		15:45 Izumi APメディカル			16:00 Yoriko 太陽礼拝	16:00 Hiroko アロマ	
17:00	16:30～18:00 自主練習	17:15～18:00 自主練習					
18:00						17:30～20:00 プロコース Hisae	17:30 Hisae APメディカル
19:00	18:30 Yoriko 座位アーサナ	18:30 Asami 骨盤調整2	18:30 Eri 骨盤調整1	18:30 Nori スタイリッシュ	18:30 Jun 陰ヨガ		19:00 清水 柔軟性アップ
20:00	20:00 Yoriko APメディカル	20:00 Chizuko アロマ	20:00 Eri スタイリッシュ	20:00 Nori メディテーション	20:00 Jun スタイリッシュ		
	11	12	13	14	15	16	17
8:00	8:00 Itsumi 朝ヨガ						8:15 Chizuko 朝ヨガ
9:00	9:15 Itsumi 朝ヨガ	8:30 Saori 朝ヨガ	8:30 Yoriko 朝ヨガ	8:30 Itsumi 朝ヨガ	8:30 Saori スタンダード	8:30 Izumi 朝ヨガ	
10:00		10:00～14:00 6月生 Chie	10:00 Yoriko 太陽礼拝	10:00 Itsumi Yinヨガ	10:00 Yuka スタイリッシュ	10:00～14:00 8月生 Chie	9:30 Chizuko アロマ
11:00	10:30 Kazuho 陰ヨガ						11:00 Chie 太陽礼拝
12:00	12:00 Kazuho 骨盤調整2		11:20 Nori 骨盤調整2	11:20 立位アーサナ	11:20 Yoshiko Yinヨガ		
13:00			12:40 Nori メディテーション	12:40 スタイリッシュ	12:40 Yoshiko 骨盤調整2		12:30 Chie スタンダード
14:00	13:30 Jun スタンダード		14:00～18:00 8月生 Yoriko	14:00～18:00 8月生 Chikako	14:00～18:00 6月生 Yoriko		14:00～18:00 6月生 Chie
15:00	15:00 Jun スタイリッシュ	14:30 Izumi プラーナ				14:30 Hiroko スタイリッシュ	
16:00		15:45 Izumi APメディカル				16:00 Hiroko アロマ	
17:00	16:30～18:00 自主練習	17:15～18:00 自主練習					
18:00						17:30～20:00 プロコース Masayo	
19:00	18:30 Yoriko 座位アーサナ	18:30 Asami 骨盤調整2	18:30 Eri 骨盤調整1	18:30 Nori スタイリッシュ	18:30 Jun 陰ヨガ		19:00 清水 柔軟性アップ
20:00	20:00 Yoriko APメディカル	20:00 Chizuko アロマ	20:00 Eri スタイリッシュ	20:00 Nori メディテーション	20:00 Jun スタイリッシュ		
	18	19	20	21	22	23	24
8:00	8:00 Itsumi 朝ヨガ						8:15 Chizuko 朝ヨガ
9:00	9:15 Itsumi 朝ヨガ	8:30 Saori 朝ヨガ	8:30 Yoriko 朝ヨガ	8:30 Itsumi 朝ヨガ	8:30 Saori スタンダード	8:30 Izumi 朝ヨガ	
10:00		10:00～14:00 10月生 Chie	10:00 Yoriko 太陽礼拝	10:00 Itsumi Yinヨガ	10:00 Yuka スタイリッシュ	10:00～14:00 4月生 Chie	9:30 Chizuko アロマ
11:00	10:30 Kazuho 陰ヨガ						11:00 Chie 太陽礼拝
12:00	12:00 Kazuho 骨盤調整2		11:20 Nori 骨盤調整2	11:20 Chisato スタイリッシュ	11:20 Yoshiko Yinヨガ		
13:00			12:40 Nori メディテーション	12:40 Chisato 骨盤調整1	12:40 Yoshiko 骨盤調整2		12:30 Chie スタンダード
14:00	13:30 Jun スタンダード		14:00～17:00 アーサナを学ぶセミナー Chie&Yoriko	14:30～16:30 オーディション対策 Chisato	14:00～18:00 10月生 Yoriko		14:00～18:00 10月生 Chie
15:00	15:00 Jun スタイリッシュ	14:30 Izumi プラーナ				14:30 Hiroko スタイリッシュ	
16:00		15:45 Izumi APメディカル				16:00 Hiroko アロマ	
17:00	16:30～18:00 自主練習	17:15～18:00 自主練習		17:00～18:00 自主練習			
18:00						17:30～20:00 プロコース Masayo	
19:00	18:30 Yoriko 座位アーサナ	18:30 Asami 骨盤調整2	18:30 Eri 骨盤調整1	18:30 Nori スタイリッシュ	18:30 Jun 陰ヨガ		19:00 清水 柔軟性アップ
20:00	20:00 Yoriko APメディカル	20:00 Chizuko アロマ	20:00 Eri スタイリッシュ	20:00 Nori メディテーション	20:00 Jun スタイリッシュ		
	25	26	27	28	29	30	31
8:00	8:00 Itsumi 朝ヨガ						8:15 Chizuko 朝ヨガ
9:00	9:15 Itsumi 朝ヨガ	8:30 Saori 朝ヨガ	8:30 Yoriko 朝ヨガ	8:30 Itsumi 朝ヨガ	8:30 Saori スタンダード	8:30 Izumi 朝ヨガ	
10:00		10:00～14:00 6月生 Chie	10:00 Yoriko 太陽礼拝	10:00 Itsumi Yinヨガ	10:00 Yuka スタイリッシュ	10:00～14:00 8月生 Chie	9:30 Chizuko アロマ
11:00	10:30 Kazuho 陰ヨガ						11:00 Chie 太陽礼拝
12:00	12:00 Kazuho 骨盤調整2		11:20 Nori 骨盤調整2	11:20 Chie 立位アーサナ	11:20 Yoshiko Yinヨガ		
13:00			12:40 Nori メディテーション	12:40 Chie スタイリッシュ	12:40 Yoshiko 骨盤調整2		12:30 Chie スタンダード
14:00	13:30 Jun スタンダード		14:00～18:00 8月生 Yoriko	14:00～18:00 8月生 Chikako	14:00～18:00 6月生 Yoriko		14:00～18:00 6月生 Chie
15:00	15:00 Jun スタイリッシュ	14:30 Izumi プラーナ				14:30 Hiroko スタイリッシュ	
16:00		15:45 Izumi APメディカル				16:00 Hiroko アロマ	
17:00	16:30～18:00 自主練習	17:15～18:00 自主練習					
18:00						17:30～20:00 自主練習	
19:00	18:30 Yoriko 座位アーサナ	18:30 Asami 骨盤調整2	18:30 Eri 骨盤調整1	18:30 Nori スタイリッシュ	18:30 Jun 陰ヨガ		19:00 清水 柔軟性アップ
20:00	20:00 Yoriko APメディカル	20:00 Chizuko アロマ	20:00 Eri スタイリッシュ	20:00 Nori メディテーション	20:00 Jun スタイリッシュ		