

渋谷校 7月 ヨガレッスンスケジュール

	月	火	水	木 1	金 2	土 3	日 4		
8:00						9:00 Reiko 朝ヨガ			
9:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>お問い合わせ・ご予約</p> <p>YMCメディカルトレーナーズスクール内</p> <p>YMC Yoga Studio Shibuya</p> <p>TEL 03-5784-4625 FAX 03-3476-7074 http://ymc-school.com</p> <p>・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。</p> <p>営業時間 10:00~19:00</p> </div>								
10:00						10:00~14:00 3月生 Chie	10:00 Mika 骨盤調整1	10:00~14:00 3月生 Reiko	10:00~14:00 5月生 Chikako
11:00							11:30 Mika スタイリッシュ		
12:00								13:00 Itsumi 骨盤調整2	
13:00									
14:00				14:30 Rikako 骨盤調整2	14:30 Itsumi 陰ヨガ	14:30 Chizuko スタイリッシュ	14:30 Chikako スタンダード		
15:00				16:00 Rikako ボディ&フェイス	16:00~18:30 自主練習 ※要予約	16:00 Chizuko メディテーション	15:45 清水 体カアップ		
16:00						17:30~19:00 自主練習 ※要予約	17:00 清水 柔軟性アップ		
17:00				18:45 Sayoko スタイリッシュ	19:00 清水 柔軟性アップ				
18:00				20:00 Sayoko スタンダード					
19:00									
20:00									
	5	6	7	8	9	10	11		
9:00		9:00 Hiromi 朝ヨガ	9:00 Hiromi 朝ヨガ			9:00 Reiko 朝ヨガ			
10:00	10:00~14:00 5月生 Chikako	10:00~14:00 3月生 Reiko	10:15 Hiromi スタイリッシュ	10:00~14:00 3月生 Chie	10:00 Mika 骨盤調整1	10:00~14:00 3月生 Masayo	10:00~14:00 スクール説明会		
11:00			11:30 Emi スタンダード		11:30 Mika スタイリッシュ				
12:00					13:00 Itsumi 骨盤調整2				
13:00			13:30~17:30 5月生 Chisato						
14:00				14:30 Rikako 骨盤調整2	14:30 Itsumi 陰ヨガ	14:30 Chizuko スタイリッシュ	14:30 Chikako スタンダード		
15:00	14:30 Mika スタイリッシュ	14:30 Sayoko スタンダード		16:00 Rikako ボディ&フェイス	16:00~18:30 自主練習 ※要予約	16:00 Chizuko メディテーション	15:45 清水 体カアップ		
16:00	16:00 Mika APメディカル	16:00 Sayoko スタイリッシュ				17:30~19:00 自主練習 ※要予約	17:00 清水 柔軟性アップ		
17:00				18:45 Sayoko スタイリッシュ	19:00 清水 柔軟性アップ				
18:00	18:45 Nana スタンダード	19:00 Chisato APメディカル	19:00 Chisato 骨盤調整1	20:00 Sayoko スタンダード					
19:00									
20:00	20:00 Nana スタイリッシュ								
	12	13	14	15	16	17	18		
9:00		9:00 Hiromi 朝ヨガ	9:00 Hiromi 朝ヨガ			9:00 Reiko 朝ヨガ			
10:00		10:00~14:00 7月生 Hiromi	10:15 Hiromi スタイリッシュ	10:00~14:00 7月生 Chisato	10:00 Mika 骨盤調整1	10:00~14:00 7月生 Chisato	10:00~14:00 5月生 Chikako		
11:00	11:00~14:00 アーサナを学ぶセミナー Chie&Chikako		11:30 Emi スタンダード		11:30 Mika スタイリッシュ				
12:00			13:00 Maya 柔軟性アップ		13:00 Itsumi 骨盤調整2				
13:00									
14:00			14:30~18:30 自主練習 ※要予約	14:30 Rikako 骨盤調整2	14:30 Itsumi 陰ヨガ	14:30 Chizuko スタイリッシュ	14:30 Chikako スタンダード		
15:00	14:30 Mika スタイリッシュ	14:30 Sayoko スタンダード		16:00 Rikako ボディ&フェイス	16:00~18:30 自主練習 ※要予約	16:00 Chizuko メディテーション	15:45 清水 体カアップ		
16:00	16:00 Mika APメディカル	16:00 Sayoko スタイリッシュ				17:30~19:00 自主練習 ※要予約	17:00 清水 柔軟性アップ		
17:00				18:45 Sayoko スタイリッシュ	19:00 清水 柔軟性アップ				
18:00	18:45 Nana スタンダード	19:00 Chisato APメディカル	19:00 Chisato 骨盤調整1	20:00 Sayoko スタンダード					
19:00									
20:00	20:00 Nana スタイリッシュ								
	19	20	21	22	23	24	25		
9:00		9:00 Hiromi 朝ヨガ	9:00 Hiromi 朝ヨガ			9:00 Reiko 朝ヨガ			
10:00	10:00 Reiko スタンダード	10:00~14:00 3月生 Reiko	10:15 Hiromi スタイリッシュ	10:00~14:00 3月生 Chie	10:00 Mika 骨盤調整1	10:00~14:00 3月生 Masayo	10:00~14:00 自主練習 ※要予約		
11:00	11:30 Reiko APメディカル		11:30 Emi スタンダード		11:30 Mika スタイリッシュ				
12:00					13:00 Itsumi 骨盤調整2				
13:00			13:30~17:30 5月生 Chisato						
14:00				14:30 Rikako 骨盤調整2	14:30 Itsumi 陰ヨガ	14:30 Chizuko スタイリッシュ	14:30 Chikako スタンダード		
15:00	14:30 Mika スタイリッシュ	14:30 Sayoko スタンダード		16:00 Rikako ボディ&フェイス	16:00~18:30 自主練習 ※要予約	16:00 Chizuko メディテーション	15:45 清水 体カアップ		
16:00	16:00 Mika APメディカル	16:00 Sayoko スタイリッシュ				17:30~19:00 自主練習 ※要予約	17:00 清水 柔軟性アップ		
17:00				18:45 Sayoko スタイリッシュ	19:00 清水 柔軟性アップ				
18:00	18:45 Nana スタンダード	19:00 Chisato APメディカル	19:00 Chisato 骨盤調整1	20:00 Sayoko スタンダード					
19:00									
20:00	20:00 Nana スタイリッシュ								
	26	27	28	29	30	31			
9:00		9:00 Hiromi 朝ヨガ	9:00 Hiromi 朝ヨガ			9:00 Reiko 朝ヨガ			
10:00	10:00~14:00 5月生 Chikako	10:00~14:00 7月生 Hiromi	10:15 Hiromi スタイリッシュ	10:00~14:00 7月生 Chisato	10:00 Mika 骨盤調整1	10:00~14:00 7月生 Masayo			
11:00			11:30 Emi スタンダード		11:30 Mika スタイリッシュ				
12:00			13:00 Maya 柔軟性アップ		13:00 Itsumi 骨盤調整2				
13:00									
14:00			14:30~18:30 スクール説明会	14:30 Rikako 骨盤調整2	14:30 Itsumi 陰ヨガ	14:30 Chizuko スタイリッシュ			
15:00	14:30 Mika スタイリッシュ	14:30 Sayoko スタンダード		16:00 Rikako ボディ&フェイス	16:00~18:30 自主練習 ※要予約	16:00 Chizuko メディテーション			
16:00	16:00 Mika APメディカル	16:00 Sayoko スタイリッシュ				17:30~19:00 自主練習 ※要予約			
17:00				18:45 Sayoko スタイリッシュ	19:00 清水 柔軟性アップ				
18:00	18:45 Nana スタンダード	19:00 Chisato APメディカル	19:00 Chisato 骨盤調整1	20:00 Sayoko スタンダード					
19:00									
20:00	20:00 Nana スタイリッシュ								