渋谷校　8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　Ｓｈｉｂｕｙａ

TEL 03-5784-4625
FAX 03-3476-7074
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
8:00							
9:00							
10:00							10:00～14:00 5月生 Chikako
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							14:30 Maya スタンダード
16:00							15:45 清水 体力アップ
17:00							
18:00							17:00 清水 柔軟性アップ
19:00							
20:00							
	2	3	4	5	6	7	8
9:00			9:00 Hiromi 朝ヨガ			8:30 Reiko 朝ヨガ	
10:00	10:00～14:00 使用不可	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 Reiko	
11:00							11:00 Chikako スタイリッシュ
11:00			11:30 Emi スタンダード		11:30 Mika スタイリッシュ		
12:00							12:30 Chikako スタンダード
13:00					13:00 Itsumi 骨盤調整2		
13:00			13:30～17:30 5月生 Chisato				
14:00							
14:00	14:30 Mika スタイリッシュ	14:30 Sayoko スタンダード		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 Maya スタンダード
15:00							
16:00	16:00 Mika APメディカル	16:00 Sayoko スタイリッシュ		16:00 Rikako ボディ＆フェイス	16:00～18:30 自主練習 ※要予約	16:00 Chizuko アロマ	15:45 清水 体力アップ
17:00							
17:00						17:30～19:00 自主練習 ※要予約	17:00 清水 柔軟性アップ
18:00							
18:00	18:45 Nana スタイリッシュ	19:00 Chisato APメディカル		18:45 Sayoko スタンダード			
19:00							
20:00	20:00 Nana スタンダード			20:00 Sayoko スタイリッシュ			
	9	10	11	12	13	14	15
9:00			9:00 Hiromi 朝ヨガ		お盆休みです		
10:00	10:00～14:00 5月生 Chikako		10:15 Hiromi スタイリッシュ				
11:00		11:00 Reiko スタイリッシュ		11:00 Chie スタイリッシュ			
11:00			11:30 Emi スタンダード				
12:00		12:30 Reiko Yin ヨガ		12:30 Chie スタンダード			
13:00			13:00 Emi スタイリッシュ				
14:00							
14:00	14:30 Mika スタイリッシュ	14:30 Sayoko スタンダード	14:30～18:30 自主練習 ※要予約	14:30 Rikako 骨盤調整2			
15:00							
16:00	16:00 Mika APメディカル	16:00 Sayoko スタイリッシュ		16:00 Rikako ボディ＆フェイス			
17:00							
18:00							
18:00	18:45 Nana スタイリッシュ	19:00 Chisato APメディカル		18:45 Sayoko スタンダード			
19:00							
20:00	20:00 Nana スタンダード			20:00 Sayoko スタイリッシュ			
	16	17	18	19	20	21	22
9:00			9:00 Hiromi 朝ヨガ			8:30 Reiko 朝ヨガ	
10:00		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 Reiko	10:00～14:00 5月生 Chikako
11:00	11:00 Chikako スタイリッシュ						
11:00			11:30 Emi スタンダード		11:30 Mika スタイリッシュ		
12:00	12:30 Chikako スタンダード						
13:00			13:00 Maya 柔軟性アップ		13:00 Itsumi 骨盤調整2		
14:00							
14:00	14:30 Mika スタイリッシュ	14:30 Sayoko スタンダード	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 Maya スタンダード
15:00							
16:00	16:00 Mika APメディカル	16:00 Sayoko スタイリッシュ		16:00 Rikako ボディ＆フェイス	16:00～18:30 自主練習 ※要予約	16:00 Chizuko アロマ	15:45 清水 体力アップ
17:00							
17:00						17:30～19:00 自主練習 ※要予約	17:00 清水 柔軟性アップ
18:00							
18:00	18:45 Nana スタイリッシュ	19:00 Chisato 骨盤調整1	19:00 Chisato APメディカル	18:45 Sayoko スタンダード			
19:00							
20:00	20:00 Nana スタンダード			20:00 Sayoko スタイリッシュ			
	23	24	25	26	27	28	29	30	31
9:00			9:00 Hiromi 朝ヨガ			8:30 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 Chisato	10:00～14:00 使用不可		10:00～14:00 3月生 Reiko
11:00								11:00～14:00 アーサナを学ぶセミナー Chie&Chikako	
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					13:00 Itsumi 骨盤調整2				
13:00			13:30～17:30 5月生 Chisato						
14:00									
14:00	14:30 Mika スタイリッシュ	14:30 Sayoko スタンダード		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 Maya スタンダード	14:30 Mika スタイリッシュ	14:30 Sayoko スタイリッシュ
15:00									
16:00	16:00 Mika APメディカル	16:00 Sayoko スタイリッシュ		16:00 Rikako ボディ＆フェイス	16:00～18:30 自主練習 ※要予約	16:00 Chizuko アロマ	16:00 Maya 柔軟性アップ	16:00 Mika APメディカル	16:00 Sayoko スタンダード
17:00									
17:00						17:30～19:00 自主練習 ※要予約			
18:00									
18:00	18:45 Nana スタイリッシュ	19:00 Chisato 骨盤調整1	19:00 Chisato APメディカル	18:45 Sayoko スタンダード				18:45 Nana スタイリッシュ	19:00 Chisato 骨盤調整1
19:00									
20:00	20:00 Nana スタンダード			20:00 Sayoko スタイリッシュ				20:00 Nana スタンダード	