

横浜校 10月 ヨガレッスンスケジュール

	月	火	水	木	金 1	土 2	日 3				
8:00											
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 YMC Yoga Studio Yokohama</p> <p>TEL 045-313-6650 FAX 045-313-6697 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>					8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ				
10:00									10:30 Izumi ブラーナ	10:00～14:00 4月生 Masayo	10:00～14:00 6月生 Chisato
11:00											
12:00									12:00 Izumi APメディカル		
13:00											
14:00									14:00～18:00 6月生 Chisato	14:30 Miwako スタンダード	14:30 Reiko Yin ヨガ
15:00										16:00 Miwako スタイリッシュ	16:00 Reiko スタンダード
16:00										17:30～19:00 自主練習	17:30～19:00 自主練習
17:00									18:30 Miho スタンダード		
18:00									20:00 Miho スタイリッシュ		
19:00											
20:00											
	4	5	6	7	8	9	10				
9:00		8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Reiko 朝ヨガ			8:45 Hisae 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ				
10:00				10:00～14:00 8月生 Hisae	10:30 Izumi ブラーナ	10:00～14:00 8月生 Hisae	10:30 Aiko スタイリッシュ				
11:00	10:30 Mina 骨盤調整1	10:30 Maya スタンダード	10:30 Miho スタイリッシュ								
12:00	12:00 Mina スタイリッシュ	12:00 Maya 柔軟性アップ	12:00 Miho メディテーション		12:00 Izumi APメディカル		12:00～14:00 自主練習				
13:00											
14:00	13:30 清水 体カアップ	13:30 Rikako スタイリッシュ	14:00～16:30 プロコース Hisae	14:30 Rikako 骨盤調整2	14:00～17:00 骨盤調整ヨガ スキルアップセミナー Hisae	14:30 Miwako スタンダード	14:30 Reiko Yin ヨガ				
15:00	15:00 清水 柔軟性アップ	15:00 Rikako 骨盤調整1		16:00 Rikako スタンダード		16:00 Miwako スタイリッシュ	16:00 Reiko スタンダード				
16:00					17:15 Hisae 骨盤調整2						
17:00	16:30～18:00 自主練習	16:30～18:00 自主練習	17:00～19:00 オーディション対策 Hisae			17:30～19:00 自主練習	17:30～19:00 自主練習				
18:00	18:30 Yukie スタイリッシュ	18:30 Chie 太陽礼拝		18:30 Yoshiko 骨盤調整2	18:30 Miho スタンダード						
19:00				20:00 Yoshiko 陰ヨガ	20:00 Miho スタイリッシュ						
20:00	20:00 Yukie スタンダード	20:00 Chie スタンダード									
	11	12	13	14	15	16	17				
9:00		8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Reiko 朝ヨガ			8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ				
10:00				10:00～14:00 8月生 Chie	10:30 Izumi ブラーナ	10:00～14:00 8月生 Masayo	10:00～14:00 6月生 Masayo				
11:00	10:30～18:00 APメディカルヨガセミナー Hisae	10:30 Maya スタンダード	10:30 Miho スタイリッシュ								
12:00		12:00 Maya 柔軟性アップ	12:00 Miho メディテーション		12:00 Izumi APメディカル						
13:00											
14:00		13:30 Rikako スタイリッシュ	14:00～16:30 自主練習	14:30 Rikako 骨盤調整2	14:00～18:00 6月生 Chisato	14:30 Miwako スタンダード	14:30 Reiko Yin ヨガ				
15:00		15:00 Rikako ボディ&フェイス		16:00 Rikako スタンダード		16:00 Miwako スタイリッシュ	16:00 Reiko スタンダード				
16:00											
17:00		16:30～18:00 自主練習	17:00 Aiko スタイリッシュ			17:30～19:00 自主練習	17:30～19:00 自主練習				
18:00											
19:00	18:30 Yukie スタイリッシュ	18:30 Chie 太陽礼拝	18:30 Aiko スタンダード	18:30 Yoshiko 骨盤調整2	18:30 Miho スタンダード						
20:00	20:00 Yukie スタンダード	20:00 Chie スタンダード		20:00 Yoshiko 陰ヨガ	20:00 Miho スタイリッシュ						
	18	19	20	21	22	23	24				
9:00		8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Reiko 朝ヨガ			8:45 Chisato 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ				
10:00						10:00～14:00 4月生 Masayo	10:00～14:00 10月生 Masayo				
11:00	10:30 Mina 骨盤調整1	10:30 Maya スタンダード	10:30 Miho スタイリッシュ	11:00～14:00 アーサナを学ぶセミナー Chie&Chikako	10:30 Izumi ブラーナ						
12:00	12:00 Mina スタイリッシュ	12:00 Maya 柔軟性アップ	12:00 Miho メディテーション		12:00 Izumi APメディカル						
13:00											
14:00	13:30 清水 体カアップ	13:30 Rikako スタイリッシュ	14:00～16:30 プロコース Masayo	14:30 Rikako 骨盤調整2	14:00～18:00 10月生 Aiko	14:30 Miwako スタンダード	14:30 Reiko Yin ヨガ				
15:00	15:00 清水 柔軟性アップ	15:00 Rikako 骨盤調整1		16:00 Rikako スタンダード		16:00 Miwako スタイリッシュ	16:00 Reiko スタンダード				
16:00											
17:00	16:30～18:00 自主練習	16:30～18:00 自主練習	17:00 Masayo ピラティス			17:30～19:00 自主練習	17:30～19:00 自主練習				
18:00											
19:00	18:30 Yukie スタイリッシュ	18:30 Chie 太陽礼拝	18:30 Masayo スタンダード	18:30 Yoshiko 骨盤調整2	18:30 Miho スタンダード						
20:00	20:00 Yukie スタンダード	20:00 Chie スタンダード		20:00 Yoshiko 陰ヨガ	20:00 Miho スタイリッシュ						
	25	26	27	28	29	30	31				
9:00		8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Reiko 朝ヨガ			8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ				
10:00				10:00～14:00 8月生 Masayo	10:30 Izumi ブラーナ	10:00～14:00 8月生 Chisato	10:00～14:00 6月生 Chikako				
11:00	10:30 Mina 骨盤調整1	10:30 Maya スタンダード	10:30 Miho スタイリッシュ								
12:00	12:00 Mina スタイリッシュ	12:00 Maya 柔軟性アップ	12:00 Miho メディテーション		12:00 Izumi APメディカル						
13:00											
14:00	13:30 清水 体カアップ	13:30 Rikako スタイリッシュ	14:00～16:30 プロコース Masayo	14:30 Rikako 骨盤調整2	14:00～18:00 6月生 Chisato	14:30 Miwako スタンダード	14:30 Aiko スタイリッシュ				
15:00	15:00 清水 柔軟性アップ	15:00 Rikako ボディ&フェイス		16:00 Rikako スタンダード		16:00 Miwako スタイリッシュ	16:00 Aiko スタンダード				
16:00											
17:00	16:30～18:00 自主練習	16:30～18:00 自主練習	17:00 Masayo ピラティス			17:30～19:00 自主練習	17:30～19:00 自主練習				
18:00											
19:00	18:30 Yukie スタイリッシュ	18:30 Chie 太陽礼拝	18:30 Masayo スタンダード	18:30 Yoshiko 骨盤調整2	18:30 Miho スタンダード						
20:00	20:00 Yukie スタンダード	20:00 Chie スタンダード		20:00 Yoshiko 陰ヨガ	20:00 Miho スタイリッシュ						

