

新宿校 11月 ヨガレッスンスケジュール

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
8:00		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	8:15 Chizuko 朝ヨガ
9:00							9:30 Chizuko アロマ
10:00	10:30 Kazuho 陰ヨガ	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	10:00~13:00 アロマ&ヨガセミナー Hiroko	
11:00							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 陰ヨガ		12:30 Chie スタンダード
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		13:15~14:00 自主練習
14:00	14:30 Jun スタイリッシュ	14:30 Izumi プラーナ	アシュタンガヨガセミナー Jun	14:00~18:00 自主練習	14:00~18:00 10月生 Yoriko	14:30 Hiroko スタイリッシュ	14:00~18:00 10月生 Chie
15:00							
16:00	16:00~18:00 ひさえ道場	15:45 Izumi APメディカル				16:00 Hiroko アロマ	
17:00		17:15~18:00 自主練習	17:15~18:00 自主練習			17:30~20:00 自主練習	
18:00							
18:30	18:30 Ai スタイリッシュ	18:30 Asami 骨盤調整2	18:30 Yukie スタンダード	18:30 Nori スタイリッシュ	18:30 Jun 陰ヨガ		18:30 清水 体力アップ
19:00							
20:00	20:00 Ai スタンダード	20:00 Chizuko アロマ	20:00 Yukie APメディカル	20:00 Nori メディテーション	20:00 Jun スタイリッシュ		19:45 清水 柔軟性アップ
	8	9	10	11	12	13	14
8:00		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	8:15 Chizuko 朝ヨガ
9:00							9:30 Chizuko アロマ
10:00	10:30 Kazuho 陰ヨガ	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	
11:00							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 陰ヨガ		12:30 Chie スタンダード
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		14:00~18:00 6月生 Chie
14:00	13:30 Jun スタンダード	14:30 Izumi プラーナ	14:00~18:00 8月生 Yoriko	14:00~18:00 8月生 Chikako	14:00~18:00 6月生 Yoriko	14:30 Hiroko スタイリッシュ	14:00~18:00 6月生 Chie
15:00	15:00 Jun スタイリッシュ						
16:00	16:30~18:00 自主練習	15:45 Izumi APメディカル				16:00 Hiroko アロマ	
17:00		17:15~18:00 自主練習				17:30~20:00 プロコース Masayo	
18:00							
18:30	18:30 Ai スタイリッシュ	18:30 Asami 骨盤調整2	18:30 Yukie スタンダード	18:30 Nori スタイリッシュ	18:30 Jun 陰ヨガ		18:30 清水 体力アップ
19:00							
20:00	20:00 Ai スタンダード	20:00 Chizuko アロマ	20:00 Yukie APメディカル	20:00 Nori メディテーション	20:00 Jun スタイリッシュ		19:45 清水 柔軟性アップ
	15	16	17	18	19	20	21
8:00		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		8:15 Chizuko 朝ヨガ
9:00							9:30 Chizuko アロマ
10:00	10:30 Kazuho 陰ヨガ	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	10:00~17:00 YMCフェスタ	
11:00							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 陰ヨガ		12:30 Chie スタンダード
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		14:00~18:00 10月生 Chie
14:00	13:30 Jun スタンダード	14:30 Izumi プラーナ	14:00 Chikako 座位アーサナ	14:00 Chikako 座位アーサナ	14:00~18:00 10月生 Yoriko	14:30 Hiroko スタイリッシュ	14:00~18:00 10月生 Chie
15:00	15:00 Jun スタイリッシュ						
16:00	16:30~21:00 使用不可	15:45 Izumi APメディカル	15:30 Yoriko 立位アーサナ	15:30 Chikako 骨盤調整2		17:30~20:00 プロコース Masayo	
17:00		17:15~18:00 自主練習	17:00~18:00 自主練習	17:00~18:00 自主練習			
18:00							
18:30	18:30 Ai スタイリッシュ	18:30 Asami 骨盤調整2	18:30 Yukie スタンダード	18:30 Nori スタイリッシュ	18:30 Jun 陰ヨガ		18:30 清水 体力アップ
19:00							
20:00	20:00 Ai スタンダード	20:00 Chizuko アロマ	20:00 Yukie APメディカル	20:00 Nori メディテーション	20:00 Jun スタイリッシュ		19:45 清水 柔軟性アップ
	22	23	24	25	26	27	28
8:00		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	8:15 Chizuko 朝ヨガ
9:00							9:30 Chizuko アロマ
10:00	10:30 Itsumi 陰ヨガ	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 8月生 Chie	
11:00							11:00 Chie 太陽礼拝
12:00	12:00 Itsumi 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 陰ヨガ		12:30 Chie スタンダード
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		14:00~18:00 6月生 Chie
14:00	13:30 Jun スタンダード	14:30 Izumi プラーナ	14:00~18:00 8月生 Yoriko	14:00~18:00 8月生 Chikako	14:00~18:00 6月生 Yoriko	14:30 Hiroko スタイリッシュ	14:00~18:00 6月生 Chie
15:00	15:00 Jun スタイリッシュ						
16:00	16:30~18:00 自主練習	15:45 Nori 骨盤調整1	17:15~18:00 自主練習			17:30~20:00 プロコース Masayo	
17:00		17:15~18:00 自主練習					
18:00							
18:30	18:30 Ai スタイリッシュ	18:30 Asami 骨盤調整2	18:30 Yukie スタンダード	18:30 Nori スタイリッシュ	18:30 Jun 陰ヨガ		18:30 清水 体力アップ
19:00							
20:00	20:00 Ai スタンダード	20:00 Chizuko アロマ	20:00 Yukie APメディカル	20:00 Nori メディテーション	20:00 Jun スタイリッシュ		19:45 清水 柔軟性アップ
	29	30					
8:00		8:30 Saori 朝ヨガ					
9:00							
10:00	10:30 Kazuho 陰ヨガ	10:00~14:00 10月生 Chie					
11:00							
12:00	12:00 Kazuho 骨盤調整2		11:20 Nori 骨盤調整2				
13:00			12:40 Nori メディテーション				
14:00	13:30 Jun スタンダード	14:30 Izumi プラーナ					
15:00	15:00 Jun スタイリッシュ						
16:00	16:30~18:00 自主練習	15:45 Izumi APメディカル					
17:00		17:15~18:00 自主練習					
18:00							
18:30	18:30 Ai スタイリッシュ	18:30 Asami 骨盤調整2					
19:00							
20:00	20:00 Ai スタンダード	20:00 Chizuko アロマ					

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場合がございます。
 ・レッスン内容は変更になる場合がございます。
 ・スケジュールは毎月変動の可能性がございます。

営業時間 10:00~19:00

