

新宿校 6月 ヨガレッスンスケジュール

月	火	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
8:00						8:15 Chizuko 朝ヨガ
9:00		8:30 Yoriko 朝ヨガ	8:30 Itsumi 朝ヨガ	8:30 Saori 朝ヨガ		9:30 Chizuko アロマ
10:00		10:00 Yoriko 座位アーサナ	10:00 Itsumi 陰ヨガ	10:00 Nobue スタンダード	10:00~14:00 12月生 Chie	11:00 Chie 座位アーサナ
11:00		11:20 Hiromi スタンダード	11:20 Chie スタンダード	11:30~13:30 息 ~プラーナヤマ~ Go		12:30 Chie スタイリッシュ
12:00		12:40 Hiromi スタイリッシュ	12:40 Chie 太陽礼拝			14:00~17:00 チューブで骨盤エクササイズ Chie
13:00		14:00~18:00 12月生 Yoriko	14:00~18:00 12月生 Chikako	オーディション対策 14:30~16:30 Go	14:30 Hiroko スタイリッシュ	
14:00					16:00 Hiroko アロマ	
15:00					18:00~21:00 養成コースレベル2 Rika	18:30 清水 体カアップ
16:00		18:30 スタンダード	18:30 Nana スタイリッシュ	18:45 Ai スタイリッシュ		19:45 清水 柔軟性アップ
17:00		20:00 スタイリッシュ	20:00 Nana スタンダード	20:00 Ai スタンダード		
18:00	6	7	8	9	10	11
9:00		8:30 Saori 朝ヨガ	8:30 Yoriko 朝ヨガ	8:30 Itsumi 朝ヨガ	8:30 Saori 朝ヨガ	8:15 Chizuko 朝ヨガ
10:00		10:00~14:00 2月生 Go	10:00 Yoriko 座位アーサナ	10:00 Itsumi 陰ヨガ	10:00 Nobue スタンダード	10:00~14:00 4月生 Chie
11:00	10:30 Emi スタイリッシュ		11:20 Hiromi スタンダード	11:20 Chie スタンダード	11:20 Rika シヴァナンドヨガ	11:00 Chie 座位アーサナ
12:00	11:45 Emi スタンダード					12:30 Chie スタイリッシュ
13:00	13:15 Chikako スタイリッシュ		12:40 Hiromi スタイリッシュ	12:40 Chie 太陽礼拝	12:40 Rika ハタヨガ	
14:00	14:30 Chikako 骨盤調整1	14:30~17:30 マタニティヨガ 湯浅	14:00~18:00 4月生 Chie	14:00~18:00 4月生 Go	14:00~18:00 2月生 Aiko	14:00~18:00 2月生 Chie
15:00	16:30~18:00 自主練習					14:30 Hiroko スタイリッシュ
16:00					16:00 Hiroko アロマ	
17:00						
18:00	18:45 Miwako スタンダード	18:00~19:15 湯浅 マタニティヨガ	18:30 卒業生レッスン	18:30 Nana スタイリッシュ	18:45 Ai スタイリッシュ	18:00~21:00 養成コースレベル2 Rika
19:00						18:30 清水 体カアップ
20:00	20:00 Miwako スタイリッシュ	20:00 Chizuko メディテーション	20:00 卒業生レッスン	20:00 Nana スタンダード	20:00 Ai スタンダード	19:45 清水 柔軟性アップ
	13	14	15	16	17	18
9:00		8:30 Saori 朝ヨガ	8:30 Yoriko 朝ヨガ	8:30 Itsumi 朝ヨガ	8:30 Saori 朝ヨガ	8:15 Chizuko 朝ヨガ
10:00		10:00~14:00 6月生 Go	10:00 Yoriko 座位アーサナ	10:00 Itsumi 陰ヨガ	10:00~11:00 使用不可	10:00~14:00 12月生 Chie
11:00	10:30 Emi スタイリッシュ		11:20 Hiromi スタンダード	11:20 Chie スタンダード	11:20 Rika シヴァナンドヨガ	11:00 Chie 座位アーサナ
12:00	11:45 Emi スタンダード					12:30 Chie スタイリッシュ
13:00	13:15 Chikako スタイリッシュ		12:40 Hiromi スタイリッシュ	12:40 Chie 太陽礼拝	12:40 Rika ハタヨガ	
14:00	14:30 Chikako 骨盤調整1	14:30~17:30 マタニティヨガ 湯浅	14:00~18:00 12月生 Yoriko	14:00~18:00 12月生 Chikako	14:00~18:00 6月生 Nobue	14:00~18:00 6月生 Nobue
15:00	16:30~18:00 自主練習					14:30 Hiroko スタイリッシュ
16:00					16:00 Hiroko アロマ	
17:00						
18:00	18:45 Miwako スタンダード	18:00~19:15 湯浅 マタニティヨガ	18:30 スタンダード	18:30 Nana スタイリッシュ	18:45 Ai スタイリッシュ	18:00~21:00 養成コースレベル2 Rika
19:00						18:30 清水 体カアップ
20:00	20:00 Miwako スタイリッシュ	20:00 Chizuko メディテーション	20:00 スタイリッシュ	20:00 Nana スタンダード	20:00 Ai スタンダード	19:45 清水 柔軟性アップ
	20	21	22	23	24	25
9:00		8:30 Saori 朝ヨガ	8:30 Yoriko 朝ヨガ	8:30 Itsumi 朝ヨガ		8:15 Chizuko 朝ヨガ
10:00		10:00~14:00 2月生 Go	10:00 Yoriko 座位アーサナ	10:00 Itsumi 陰ヨガ	10:00~13:00 柳生先生WS	10:00~14:00 4月生 Chie
11:00	10:30 Emi スタイリッシュ		11:20 Hiromi スタンダード	11:20 Chie スタンダード		11:00 Chie 座位アーサナ
12:00	11:45 Emi スタンダード					12:30 Chie スタイリッシュ
13:00	13:15 Chikako スタイリッシュ		12:40 Hiromi スタイリッシュ	12:40 Chie 太陽礼拝		
14:00	14:30 Chikako 骨盤調整1	14:30~17:30 マタニティヨガ 湯浅	14:00~18:00 4月生 Chie	14:00~18:00 4月生 Go	14:00~18:00 2月生 Aiko	14:00~18:00 2月生 Chie
15:00	16:30~18:00 自主練習					14:30 Hiroko スタイリッシュ
16:00					16:00 Hiroko アロマ	
17:00						
18:00	18:45 Miwako スタンダード	18:00~19:15 湯浅 マタニティヨガ	18:30 スタンダード	18:30 Nana スタイリッシュ	18:45 Ai スタイリッシュ	18:00~21:00 養成コースレベル2 Rika
19:00						18:30 清水 体カアップ
20:00	20:00 Miwako スタイリッシュ	20:00 Chizuko メディテーション	20:00 スタイリッシュ	20:00 Nana スタンダード	20:00 Ai スタンダード	19:45 清水 柔軟性アップ
	27	28	29	30		26
9:00		8:30 Saori 朝ヨガ	8:30 Yoriko 朝ヨガ	8:30 Itsumi 朝ヨガ		8:15 Chizuko 朝ヨガ
10:00		10:00~14:00 6月生 Go	10:00 Yoriko 座位アーサナ	10:00 Itsumi 陰ヨガ		9:30 Chizuko アロマ
11:00	10:30 Emi スタイリッシュ		11:20 Hiromi スタンダード	11:20 Chie スタンダード		11:00 Chie 座位アーサナ
12:00	11:45 Emi スタンダード					12:30 Chie スタイリッシュ
13:00	13:15 Chikako スタイリッシュ		12:40 Hiromi スタイリッシュ	12:40 Chie 太陽礼拝		
14:00	14:30 Chikako 骨盤調整1	14:30~17:30 マタニティヨガ 湯浅	14:30~16:30 アジャストセミナー Aiko	14:30~18:00 自主練習		14:00~18:00 2月生 Chie
15:00	16:30~18:00 自主練習					14:30 Hiroko スタイリッシュ
16:00					16:00 Hiroko アロマ	
17:00						
18:00	18:45 Miwako スタンダード	18:00~19:15 湯浅 マタニティヨガ	18:30 スタンダード	18:30 Nana スタイリッシュ	18:45 Ai スタイリッシュ	18:00~21:00 養成コースレベル2 Rika
19:00						18:30 清水 体カアップ
20:00	20:00 Miwako スタイリッシュ	20:00 Chizuko メディテーション	20:00 スタイリッシュ	20:00 Nana スタンダード	20:00 Ai スタンダード	19:45 清水 柔軟性アップ

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
 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。

予約受付 10:00~19:00