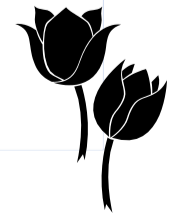


新宿校 9月 ヨガレッスンスケジュール

	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 スタンダード	8:30 Izumi 朝ヨガ	
10:00			10:00 Yoriko 太陽礼拝	10:00 Itsumi Yinヨガ	10:00 Yuka スタイルリッシュ	10:00~14:00 8月生 Chie	9:30 Chizuko アロマ
11:00							11:00 Chie 太陽礼拝
12:00			11:20 Nori 骨盤調整2	11:20 Chisato スタイルリッシュ	11:20 Yoshiko Yinヨガ		12:30 Chie スタンダード
13:00							
14:00			12:40 Nori メディテーション 14:00~18:00 8月生 Yoriko	12:40 Chisato スタンダード 14:00~18:00 8月生 Chikako	12:40 Yoshiko 骨盤調整2 14:00~18:00 6月生 Yoriko		14:00~18:00 6月生 Chie
15:00						14:30 Hiroko スタイルリッシュ	
16:00						16:00 Hiroko アロマ	
17:00						17:15 清水 体力アップ	
18:00							
19:00			18:30 Eri 骨盤調整1	18:30 Nori スタンダード	18:30 Jun スタイルリッシュ	18:30 清水 柔軟性アップ	
20:00			20:00 Eri スタイルリッシュ	20:00 Nori スタイルリッシュ	20:00 Jun Yinヨガ		
6	7	8	9	10	11	12	
8:00							8:15 Chizuko 朝ヨガ
9:00	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		9:30 Chizuko アロマ
10:00		10:00 Yoriko 太陽礼拝	10:00 Itsumi Yinヨガ	10:00 Yuka スタイルリッシュ	10:00~14:00 4月生 Chie		11:00 Chie 太陽礼拝
11:00	10:30 Kazuho 陰ヨガ						12:30 Chie スタンダード
12:00	12:00 Kazuho 骨盤調整2		11:00~14:00 骨盤エクササイズセミナー Chie	11:20 Chie 立位アーサナ	11:20 Yoshiko Yinヨガ		
13:00			12:40 Nori メディテーション	12:40 Chie スタイルリッシュ	12:40 Yoshiko 骨盤調整2		
14:00	13:30 Jun スタンダード		14:00~18:00 4月生 Yoriko	14:00~18:00 4月生 Chikako			14:00~17:00 アーサナを学ぶセミナー Chie & Chikako
15:00	15:00 Jun スタイルリッシュ	14:30 Izumi プラーナ			14:30 Yoriko 座位アーサナ	14:30 Hiroko スタイルリッシュ	
16:00		15:45 Izumi APメディカル			16:00 Yoriko 太陽礼拝	16:00 Hiroko アロマ	
17:00	16:30~18:00 自主練習	17:15~18:00 自主練習				17:30~20:00 自主練習	
18:00							
19:00	18:30 Yoriko 座位アーサナ	18:30 Asami スタイルリッシュ	18:30 Eri 骨盤調整1	18:30 Nori スタンダード	18:30 Jun スタイルリッシュ		
20:00	20:00 Yoriko APメディカル	20:00 Chizuko アロマ	20:00 Eri スタイルリッシュ	20:00 Nori スタイルリッシュ	20:00 Jun Yinヨガ		
13	14	15	16	17	18	19	
8:00							8:15 Chizuko 朝ヨガ
9:00	9:15 Itsumi 朝ヨガ	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	9:30 Chizuko アロマ
10:00		10:00~14:00 6月生 Chie	10:00 Yoriko 太陽礼拝	10:00 Itsumi Yinヨガ	10:00 Yuka スタイルリッシュ	10:00~14:00 4月生 Chie	11:00 Chie 太陽礼拝
11:00	10:30 Kazuho 陰ヨガ						12:30 Chie スタンダード
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 Yinヨガ		
13:00			12:40 Nori メディテーション	12:40 Chie スタイルリッシュ	12:40 Yoshiko 骨盤調整2		
14:00	13:30 Jun スタンダード		14:00~18:00 4月生 Yoriko	14:00~18:00 4月生 Chikako	14:00~18:00 6月生 Yoriko		14:00~18:00 6月生 Chie
15:00	15:00 Jun スタイルリッシュ	14:30 Izumi プラーナ				14:30 Hiroko スタイルリッシュ	
16:00		15:45 Izumi APメディカル				16:00 Hiroko アロマ	
17:00	16:30~18:00 自主練習	17:15~18:00 自主練習				17:30~20:00 プロコース Masayo	
18:00							
19:00	18:30 Yoriko 座位アーサナ	18:30 Asami スタイルリッシュ	18:30 Eri 骨盤調整1	18:30 Nori スタンダード	18:30 Jun スタイルリッシュ		19:00 清水 柔軟性アップ
20:00	20:00 Yoriko APメディカル	20:00 Chizuko アロマ	20:00 Eri スタイルリッシュ	20:00 Nori スタイルリッシュ	20:00 Jun Yinヨガ		
20	21	22	23	24	25	26	
8:00							8:15 Chizuko 朝ヨガ
9:00	9:15 Itsumi 朝ヨガ	8:30 Saori 朝ヨガ	8:30 Yoriko 朝ヨガ	8:30 Hisae 朝ヨガ	8:30 Saori スタンダード	8:30 Izumi 朝ヨガ	9:30 Chizuko アロマ
10:00		10:00 Saori スタイルリッシュ	10:00 Yoriko 太陽礼拝	10:00 Hisae 骨盤調整2	10:00 Yuka スタイルリッシュ	10:00~14:00 8月生 Chie	11:00 Chie 太陽礼拝
11:00	10:30 Kazuho 陰ヨガ						12:30 Chie スタンダード
12:00	12:00 Kazuho 骨盤調整2		11:20 Chie 太陽礼拝	11:20 Nori 骨盤調整2	11:20 Chie 立位アーサナ		
13:00			12:40 Chie 座位アーサナ	12:40 Nori メディテーション	12:40 Chie スタイルリッシュ	12:40 Yoshiko 骨盤調整2	
14:00	13:30 Jun スタンダード		14:00~18:00 8月生 Yoriko	14:00~18:00 8月生 Chikako	14:00~17:00 APメディカルヨガ スキルアップセミナー Hisae		14:00~18:00 自主練習
15:00	15:00 Jun スタイルリッシュ	14:30 Izumi プラーナ				14:30 Hiroko スタイルリッシュ	
16:00		15:45 Izumi APメディカル				16:00 Hiroko アロマ	
17:00	16:30~18:00 自主練習	17:15~18:00 自主練習			17:15 Hisae APメディカル	17:30~20:00 プロコース Masayo	
18:00							
19:00	18:30 Yoriko 座位アーサナ	18:30 Asami スタイルリッシュ	18:30 Eri 骨盤調整1	18:30 Nori スタンダード	18:30 Jun スタイルリッシュ		19:00 清水 柔軟性アップ
20:00	20:00 Yoriko APメディカル	20:00 Chizuko アロマ	20:00 Eri スタイルリッシュ	20:00 Nori スタイルリッシュ	20:00 Jun Yinヨガ		
27	28	29	30				
8:00							
9:00	8:30 Saori 朝ヨガ	8:30 Yoriko 朝ヨガ	8:30 Itsumi 朝ヨガ				
10:00		10:00~14:00 6月生 Chie	10:00 Yoriko 太陽礼拝	10:00 Itsumi Yinヨガ			
11:00	10:30 Kazuho 陰ヨガ						
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			
13:00			12:40 Nori メディテーション	12:40 Chie スタイルリッシュ			
14:00	13:30 Jun スタンダード		14:00~18:00 4月生 Yoriko	14:00~18:00 4月生 Chikako			
15:00	15:00 Jun スタイルリッシュ	14:30 Izumi プラーナ					
16:00		15:45 Izumi APメディカル					
17:00	16:30~18:00 自主練習	17:15~18:00 自主練習					
18:00							
19:00	18:30 Yoriko 座位アーサナ	18:30 Asami スタイルリッシュ	18:30 Eri 骨盤調整1	18:30 Nori スタンダード			
20:00	20:00 Yoriko APメディカル	20:00 Chizuko アロマ	20:00 Eri スタイルリッシュ	20:00 Nori スタイルリッシュ			

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

