

渋谷校 11月 ヨガレッスンスケジュール

		月	火	水	木	金	土	日	
		1	2	3	4	5	6	7	
8:00 9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00			8:45 Ai 朝ヨガ				8:45 Reiko 朝ヨガ	8:45 Nana 朝ヨガ	
		10:00~14:00 5月生 Chikako	10:00 Hiromi スタイリッシュ	10:00 Hiroko 骨盤調整2		10:00 Emi スタンダード		10:00~14:00 5月生 Chikako	
			11:30 Hiromi APメディカル	11:30 Hiroko アロマ	11:00~14:00 アーサナを学ぶセミナー Chisato&Chikako	11:30 Emi スタイリッシュ	11:00~14:00 ちえ道場		
						13:00 Itsumi 陰ヨガ			
				13:30~15:30 オーディション対策 Chisato					
		14:30 Itsumi スタイリッシュ	14:30 Mieko スタンダード		14:30~17:30 マタニティヨガ講座Ⅱ③ 湯浅	14:30 Itsumi APメディカル	14:30 Chizuko スタイリッシュ	14:30 Maya スタンダード	
		16:00 Itsumi 陰ヨガ	16:00 Mieko スタイリッシュ			16:00~18:00 自主練習 ※要予約	16:00 Chizuko アロマ	15:45 Maya 柔軟性アップ	
15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00		19:00 Miwako スタンダード			18:45 Ai スタンダード	18:30 清水 体カアップ	17:30~19:00 自主練習 ※要予約		
					20:00 Ai スタイリッシュ	19:45 清水 柔軟性アップ			
			8	9	10	11	12	13	14
			8:45 Ai 朝ヨガ	10:00~14:00 7月生 Hiromi	10:00 Hiroko 骨盤調整2	10:00~14:00 7月生 Chisato	10:00 Emi スタンダード	8:45 Reiko 朝ヨガ	10:00~14:00 7月生 Reiko
					11:30 Hiroko アロマ		11:30 Emi スタイリッシュ		10:00~14:00 9月生 Nana
		12:30~14:00 イベントレッスン Chie							
		14:30 Itsumi スタイリッシュ	14:30 Mieko スタンダード		13:30~17:30 5月生 Chisato	14:30~17:30 チャクラアロマヨガ講座① 湯浅	14:30 Itsumi APメディカル	14:30 Chizuko スタイリッシュ	14:30 Maya スタンダード
	16:00 Itsumi 陰ヨガ	16:00 Mieko スタイリッシュ				16:00~18:00 自主練習 ※要予約	16:00 Chizuko アロマ	15:45 Maya 柔軟性アップ	
15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00		19:00 Miwako スタンダード		19:00 Chisato 骨盤調整1	18:45 Ai スタンダード	18:30 清水 体カアップ	17:30~19:00 自主練習 ※要予約		
					20:00 Ai スタイリッシュ	19:45 清水 柔軟性アップ			
			15	16	17	18	19	20	21
		10:00~14:00 9月生 Chikako	10:00~14:00 自主練習 ※要予約	10:00 Hiroko 骨盤調整2	10:30~11:45 マタニティヨガ 湯浅	10:00 Emi スタンダード	10:00~14:00 使用不可	10:00~14:00 9月生 Nana	
				11:30 Hiroko アロマ	12:00~13:15 ママヨガ 湯浅	11:30 Emi スタイリッシュ			
					13:30~17:30 9月生 Chisato		13:00 Itsumi 陰ヨガ		
		14:30 Itsumi スタイリッシュ	14:30 Mieko スタンダード		14:30~17:30 チャクラアロマヨガ講座② 湯浅	14:30 Itsumi APメディカル	14:30 Chizuko スタイリッシュ	14:30 Maya スタンダード	
	16:00 Itsumi 陰ヨガ	16:00 Mieko スタイリッシュ			16:00~18:00 自主練習 ※要予約	16:00 Chizuko アロマ	15:45 Maya 柔軟性アップ		
15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00		19:00 Miwako スタンダード		19:00 Chisato 骨盤調整1	18:45 Ai スタンダード	18:30 清水 体カアップ	17:30~19:00 自主練習 ※要予約		
					20:00 Ai スタイリッシュ	19:45 清水 柔軟性アップ			
			22	23	24	25	26	27	28
			8:45 Ai 朝ヨガ	10:00~14:00 自主練習 ※要予約	10:00 Hiroko 骨盤調整2	10:00~14:00 7月生 Chisato	10:00 Emi スタンダード	8:45 Reiko 朝ヨガ	10:00~14:00 5月生 Chikako
					11:30 Hiroko アロマ		11:30 Emi スタイリッシュ		
							13:00 Itsumi 陰ヨガ		
		14:30 Itsumi スタイリッシュ	14:30 Mieko スタンダード		13:30~17:30 9月生 Chisato	14:30~17:30 チャクラアロマヨガ講座③ 湯浅	14:30 Itsumi APメディカル	14:30 Chizuko スタイリッシュ	14:30 Maya スタンダード
	16:00 Itsumi 陰ヨガ	16:00 Mieko スタイリッシュ				16:00~18:00 自主練習 ※要予約	16:00 Chizuko アロマ	15:45 Maya 柔軟性アップ	
15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00		19:00 Miwako スタンダード		19:00 Chisato 骨盤調整1	18:45 Ai スタンダード	18:30 清水 体カアップ	17:30~19:00 自主練習 ※要予約		
					20:00 Ai スタイリッシュ	19:45 清水 柔軟性アップ			
			29	30					
			8:45 Ai 朝ヨガ	10:00~14:00 7月生 Hiromi					
		12:30~14:00 イベントレッスン Chie							
		14:30 Ai スタイリッシュ	14:30 Mieko スタンダード						
	16:00 Ai スタンダード	16:00 Mieko スタイリッシュ							
15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00		19:00 Miwako スタンダード							

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

