

横浜校 2月 ヨガレッスンスケジュール (1月27日更新)

月		火		水		木		金		土		日	
6		7		8		9		10		11		12	
8:00	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
9:00	□	□	□	8:45 Himiko 朝ヨガ	□	□	□	□	□	8:45 Himiko 朝ヨガ	□	8:45 Megumi 朝ヨガ	□
10:00	□	□	□	10:15 清水 体カアップ	10:00~14:00 8月生 Megumi	10:00~13:00 シニアヨガ Rika	10:00~14:00 8月生 Megumi	10:00~14:00 8月生 Megumi	10:00~14:00 8月生 Megumi	10:00~14:00 8月生 Megumi	10:00~14:00 10月生 Megumi	10:00~14:00 10月生 Megumi	□
11:00	□	□	□	11:30 清水 柔軟性アップ	□	□	□	□	□	□	□	□	□
12:00	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
13:00	□	□	□	12:45 Megumi パワーヨガ	□	□	□	□	□	□	□	□	□
14:00	□	□	□	14:00~17:00 養成コースレベル2 Rika	14:30~15:45 湯浅 ビューティ・ベルヴィス	14:00~18:00 10月生 Megumi	14:00~18:00 10月生 Megumi	14:00~18:00 10月生 Megumi	14:00~18:00 10月生 Megumi	14:30 Yumi リラックス	14:30 Himiko 陽ヨガ	14:30 Himiko 陽ヨガ	□
15:00	□	□	□	□	16:00~17:15 湯浅 セラピーⅡ	□	□	□	□	16:00 Yumi パワーヨガ	16:00 Himiko 陰ヨガ	16:00 Himiko 陰ヨガ	□
16:00	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
17:00	□	□	□	□	□	□	□	□	□	17:30~19:00 自主練習	17:30~19:00 自主練習	17:30~19:00 自主練習	□
18:00	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
19:00	□	□	□	18:45 Ai リラックス	19:00 卒業生レッスン	18:30 Yasuko 骨盤調整2	18:30 Yasuko 骨盤調整2	18:30 Yasuko 骨盤調整2	18:30 Yasuko 骨盤調整2	□	□	□	□
20:00	□	□	□	20:00 Ai パワーヨガ	□	20:00 Yasuko リラックス	20:00 Yasuko リラックス	20:00 Yasuko リラックス	20:00 Yasuko リラックス	□	□	□	□
6		7		8		9		10		11		12	
9:00	□	□	□	8:45 Himiko 朝ヨガ	□	□	□	□	□	8:45 Himiko 朝ヨガ	□	8:45 Megumi 朝ヨガ	□
10:00	10:30 Kyoko メディテーション	10:30 Yukie リラックス	10:15 清水 体カアップ	10:00~14:00 12月生 Megumi	10:00~13:00 シニアヨガ Rika	10:00~14:00 12月生 Megumi	10:00~14:00 12月生 Megumi	10:00~14:00 12月生 Megumi	10:00~14:00 12月生 Megumi	10:00~14:00 12月生 Megumi	10:00~13:00 合気ヨガ Rika	10:00~13:00 合気ヨガ Rika	□
11:00	11:45 Kyoko 骨盤調整2	12:00 Yukie パワーヨガ	11:30 清水 柔軟性アップ	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
12:00	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
13:00	13:15 Megumi リラックス	13:30 Rikako リラックス	12:45 Megumi パワーヨガ	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
14:00	□	□	14:00 Rika 前屈・後屈系アーサナ	14:30~15:45 湯浅 ビューティ・ベルヴィス	14:00~18:00 自主練習	14:00~18:00 自主練習	14:00~18:00 自主練習	14:00~18:00 自主練習	14:00~18:00 自主練習	14:30 Yumi リラックス	14:30 Himiko 陽ヨガ	14:30 Himiko 陽ヨガ	□
15:00	14:45 Megumi パワーヨガ	14:45 Rikako 骨盤調整2	15:15 Rika 逆転系アーサナ	16:00~17:15 湯浅 セラピーⅡ	□	□	□	□	□	16:00 Yumi パワーヨガ	16:00 Himiko 陰ヨガ	16:00 Himiko 陰ヨガ	□
16:00	16:30~18:00 自主練習	16:30~18:00 自主練習	16:30 Rika シヴァナンダヨガ	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
17:00	□	□	□	□	□	□	□	□	□	17:30~19:00 自主練習	17:30~19:00 自主練習	17:30~19:00 自主練習	□
18:00	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
19:00	18:30 Yukie パワーヨガ	18:30 Kyoko ビューティヨガ	18:45 Ai リラックス	19:00 卒業生レッスン	18:30 Yasuko 骨盤調整2	18:30 Yasuko 骨盤調整2	18:30 Yasuko 骨盤調整2	18:30 Yasuko 骨盤調整2	18:30 Yasuko 骨盤調整2	□	□	□	□
20:00	20:00 Yukie 骨盤調整1	20:00 Kyoko パワーヨガ	20:00 Ai パワーヨガ	□	20:00 Yasuko リラックス	20:00 Yasuko リラックス	20:00 Yasuko リラックス	20:00 Yasuko リラックス	20:00 Yasuko リラックス	□	□	□	□
13		14		15		16		17		18		19	
9:00	□	□	□	8:45 Himiko 朝ヨガ	□	□	□	□	□	8:45 Himiko 朝ヨガ	□	8:45 Megumi 朝ヨガ	□
10:00	10:30 Kyoko メディテーション	10:30 Yukie リラックス	10:15 清水 体カアップ	10:00~14:00 8月生 Megumi	10:00~13:00 シニアヨガ Rika	10:00~14:00 8月生 Megumi	10:00~14:00 8月生 Megumi	10:00~14:00 8月生 Megumi	10:00~14:00 8月生 Megumi	10:00~14:00 8月生 Megumi	10:00~14:00 10月生 Megumi	10:00~14:00 10月生 Megumi	□
11:00	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
12:00	11:45 Kyoko 骨盤調整2	12:00 Yukie パワーヨガ	11:30 清水 柔軟性アップ	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
13:00	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
14:00	13:30~14:45 湯浅 マタニティ	13:30 Rikako リラックス	12:45 Megumi パワーヨガ	14:00~17:00 養成コースレベル2 Rika	14:30~15:45 湯浅 ビューティ・ベルヴィス	14:00~18:00 10月生 Megumi	14:00~18:00 10月生 Megumi	14:00~18:00 10月生 Megumi	14:00~18:00 10月生 Megumi	14:30 Yumi リラックス	14:30 Himiko 陽ヨガ	14:30 Himiko 陽ヨガ	□
15:00	15:00~18:00 マタニティ 湯浅	14:45 Rikako 骨盤調整2	□	□	16:00~17:15 湯浅 セラピーⅡ	□	□	□	□	16:00 Yumi パワーヨガ	16:00 Himiko 陰ヨガ	16:00 Himiko 陰ヨガ	□
16:00	□	16:30~18:00 自主練習	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
17:00	□	□	□	□	□	□	□	□	□	17:30~19:00 自主練習	17:30~19:00 自主練習	17:30~19:00 自主練習	□
18:00	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
19:00	18:30 Yukie パワーヨガ	18:30 Kyoko ビューティヨガ	18:45 Ai リラックス	19:00 卒業生レッスン	18:30 Yasuko 骨盤調整2	18:30 Yasuko 骨盤調整2	18:30 Yasuko 骨盤調整2	18:30 Yasuko 骨盤調整2	18:30 Yasuko 骨盤調整2	□	□	□	□
20:00	20:00 Yukie 骨盤調整1	20:00 Kyoko パワーヨガ	20:00 Ai パワーヨガ	□	20:00 Yasuko リラックス	20:00 Yasuko リラックス	20:00 Yasuko リラックス	20:00 Yasuko リラックス	20:00 Yasuko リラックス	□	□	□	□
20		21		22		23		24		25		26	
9:00	□	□	□	8:45 Himiko 朝ヨガ	□	□	□	□	□	8:45 Himiko 朝ヨガ	□	8:45 Megumi 朝ヨガ	□
10:00	10:30 Kyoko メディテーション	10:30 Yukie リラックス	10:15 清水 体カアップ	10:00~14:00 12月生 Megumi	10:00~13:00 シニアヨガ Rika	10:00~14:00 12月生 Megumi	10:00~14:00 12月生 Megumi	10:00~14:00 12月生 Megumi	10:00~14:00 12月生 Megumi	10:00~14:00 12月生 Megumi	10:00~14:00 12月生 Megumi	10:00~14:00 2月生 Megumi	□
11:00	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
12:00	11:45 Kyoko 骨盤調整2	12:00 Yukie パワーヨガ	11:30 清水 柔軟性アップ	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
13:00	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
14:00	13:30~14:45 湯浅 やまとYOGA	13:30 Rikako リラックス	12:45 Megumi パワーヨガ	14:30~16:30 オーティション対策講座 Megumi	14:30~15:45 湯浅 ビューティ・ベルヴィス	14:00~18:00 2月生 Megumi	14:00~18:00 2月生 Megumi	14:00~18:00 2月生 Megumi	14:00~18:00 2月生 Megumi	14:30 Yumi リラックス	14:30 Himiko 陽ヨガ	14:30 Himiko 陽ヨガ	□
15:00	15:00~16:15 湯浅 チャクラアロマヨガ	14:45 Rikako 骨盤調整2	□	□	16:00~17:15 湯浅 セラピーⅡ	□	□	□	□	16:00 Yumi パワーヨガ	16:00 Himiko 陰ヨガ	16:00 Himiko 陰ヨガ	□
16:00	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
17:00	16:30~18:00 自主練習	16:30~18:00 自主練習	□	□	□	□	□	□	□	17:30~19:00 自主練習	17:30~19:00 自主練習	17:30~19:00 自主練習	□
18:00	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
19:00	18:30 Yukie パワーヨガ	18:30 Kyoko ビューティヨガ	18:45 Ai リラックス	19:00 卒業生レッスン	18:30 Yasuko 骨盤調整2	18:30 Yasuko 骨盤調整2	18:30 Yasuko 骨盤調整2	18:30 Yasuko 骨盤調整2	18:30 Yasuko 骨盤調整2	□	□	□	□
20:00	20:00 Yukie 骨盤調整1	20:00 Kyoko パワーヨガ	20:00 Ai パワーヨガ	□	20:00 Yasuko リラックス	20:00 Yasuko リラックス	20:00 Yasuko リラックス	20:00 Yasuko リラックス	20:00 Yasuko リラックス	□	□	□	□
27		28		29		30		31		32		33	
9:00	□	□	□	8:45 Himiko 朝ヨガ	□	□	□	□	□	□	□	□	□
10:00	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
11:00	10:30 Kyoko メディテーション	10:30 Yukie リラックス	10:15~12:30 使用不可	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
12:00	11:45 Kyoko 骨盤調整2	12:00 Yukie パワーヨガ	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
13:00	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
14:00	13:30~14:45 湯浅 マタニティ	13:30~17:30 使用不可	12:45 Megumi パワーヨガ	14:15 Megumi リラックス	□	□	□	□	□	□	□	□	□
15:00	15:00~18:00 マタニティ 湯浅	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
16:00	□	□	□	15:30~18:00 自主練習	□	□	□	□	□	□	□	□	□
17:00	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
18:00	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
19:00	18:30 Yukie パワーヨガ	18:30 Kyoko ビューティヨガ	18:45 Ai リラックス	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
20:00	20:00 Yukie 骨盤調整1	20:00 Kyoko パワーヨガ	20:00 Ai パワーヨガ	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□

YMCメディカルトレーナーズスクール

Yoga Studio Yokohama

<http://ymc-school.com>

ご予約はプラチナスクール(予約システム)から

【プラチナスクールURL】 https://www.ptsc.jp/my.ymc-rise/seito_login/

【携帯サイトURL】 <https://m.ptsc.jp/my.ymc-rise/>

- ・前日17時までにはプラチナスクールからご予約をお願いします。
- ・お電話でのご予約は受付けておりません。
- ・当日予約は受付けておりません。
- ・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。

