

横浜校 7月 ヨガレッスンスケジュール

	月	火	水	木 1	金 2	土 3	日 4				
8:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>お問い合わせ・ご予約</p> <p>YMCメディカルトレーナーズ</p> <p>クール内</p> <p>YMC Yoga Studio Yokohama</p> <p>TEL 045-313-6650</p> <p>FAX 045-313-6697</p> <p>http://ymc-school.com</p> <p>・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。</p> <p>・レッスン内容は変更になる場合もございます。</p> <p>・スケジュールは毎月変動の可能性があります。</p> <p>営業時間 10:00～19:00</p> </div>										
9:00										8:45 Chisato 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ
10:00								10:00～14:00 自主練習	10:30 Izumi スタイリッシュ	10:00～14:00 12月生 Masayo	10:00～14:00 6月生 Masayo
11:00									12:00 Izumi 骨盤調整1		
12:00											
13:00											
14:00				14:30 Aiko スタンダード	14:00～18:00 6月生 Madoka	14:30 Rikako スタンダード	14:30 Reiko APメディカル				
15:00						16:00 Rikako スタイリッシュ	16:00 Reiko スタンダード				
16:00						17:30～19:00 自主練習	17:30～19:00 自主練習				
17:00				18:30 Yoshiko 骨盤調整2	18:30 Miho スタンダード						
18:00				20:00 Yoshiko 陰ヨガ	20:00 Miho スタイリッシュ						
19:00											
20:00											
	5	6	7	8	9	10	11				
9:00		9:00 Aiko 朝ヨガ	9:00 Reiko 朝ヨガ			8:45 Chisato 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ				
10:00	10:30 Mina スタイリッシュ	10:30 Madoka 太陽礼拝	10:30 Miho APメディカル	10:00～14:00 4月生 Masayo	10:30 Izumi スタイリッシュ	10:00～14:00 4月生 Chisato	10:00～14:00 2月生 Masayo				
11:00					12:00 Izumi 骨盤調整1						
12:00	12:00 Mina スタンダード	12:00 Madoka 骨盤調整1	12:00 Miho メディテーション								
13:00	13:30～16:30 アーサナを学ぶセミナー Chie&Yoriko	14:00～17:00 マタニティヨガ講座Ⅱ② 湯浅	14:00～16:30 プロコース Masayo	14:30 Aiko スタンダード	14:00～18:00 2月生 Madoka	14:30 Rikako スタンダード	14:30 Reiko APメディカル				
14:00						16:00 Rikako スタイリッシュ	16:00 Reiko スタンダード				
15:00			17:00 Masayo ピラティス			17:30～19:00 自主練習	17:30～19:00 自主練習				
16:00											
17:00	18:30 Nori APメディカル	18:30 Chie 骨盤エクササイズ	18:30 Masayo スタンダード	18:30 Yoshiko 骨盤調整2	18:30 Miho スタンダード						
18:00	20:00 Yuka スタンダード	20:00 Chie 太陽礼拝		20:00 Yoshiko 陰ヨガ	20:00 Miho スタイリッシュ						
19:00											
20:00											
	12	13	14	15	16	17	18				
9:00		9:00 Aiko 朝ヨガ	9:00 Aiko 朝ヨガ			8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ				
10:00	10:30 Mina スタイリッシュ	10:30 Madoka 太陽礼拝	10:30 Miho APメディカル	10:30～18:00 APメディカルヨガセミナー Hisae	10:30 Izumi スタイリッシュ	10:00～14:00 自主練習	10:00～14:00 2月生 Masayo				
11:00					12:00 Izumi 骨盤調整1						
12:00	12:00 Mina スタンダード	12:00 Madoka 骨盤調整1	12:00 Miho メディテーション								
13:00	13:30 清水 柔軟性アップ	14:00～17:00 マタニティヨガ講座Ⅱ③ 湯浅	14:00～16:30 自主練習		14:00～18:00 2月生 Madoka	14:30 Rikako スタンダード	14:30 Reiko APメディカル				
14:00	15:00 清水 体カアップ					16:00 Rikako スタイリッシュ	16:00 Reiko スタンダード				
15:00						17:30～19:00 自主練習	17:30～19:00 自主練習				
16:00	16:30～18:00 自主練習		17:00 Masayo ピラティス								
17:00											
18:00	18:30 Nori APメディカル	18:30 Chie 骨盤エクササイズ	18:30 Masayo スタンダード	18:30 Yoshiko 骨盤調整2	18:30 Miho スタンダード						
19:00	20:00 Yuka スタンダード	20:00 Chie 太陽礼拝		20:00 Yoshiko 陰ヨガ	20:00 Miho スタイリッシュ						
20:00											
	19	20	21	22	23	24	25				
9:00		9:00 Aiko 朝ヨガ	9:00 Reiko 朝ヨガ			8:45 Chisato 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ				
10:00	10:30 Mina スタイリッシュ	10:30 Madoka 太陽礼拝	10:30 Miho APメディカル	10:00～14:00 4月生 Masayo	10:30 Izumi スタイリッシュ	10:00～14:00 4月生 Chisato	10:00～14:00 6月生 Masayo				
11:00					12:00 Izumi 骨盤調整1						
12:00	12:00 Mina スタンダード	12:00 Madoka 骨盤調整1	12:00 Miho メディテーション								
13:00	13:30 清水 柔軟性アップ	13:30 清水 柔軟性アップ	14:00～16:30 プロコース Masayo	14:30 Aiko スタンダード	14:00～18:00 6月生 Madoka	14:30 Rikako スタンダード	14:30 Reiko APメディカル				
14:00	15:00 清水 体カアップ	15:00 清水 体カアップ				16:00 Rikako スタイリッシュ	16:00 Reiko スタンダード				
15:00			17:00 Masayo ピラティス			17:30～19:00 自主練習	17:30～19:00 自主練習				
16:00	16:30～18:00 自主練習	16:30～18:00 自主練習									
17:00											
18:00	18:30 Nori APメディカル	18:30 Chie 骨盤エクササイズ	18:30 Masayo スタンダード	18:30 Yoshiko 骨盤調整2	18:30 Miho スタンダード						
19:00	20:00 Yuka スタンダード	20:00 Chie 太陽礼拝		20:00 Yoshiko 陰ヨガ	20:00 Miho スタイリッシュ						
20:00											
	26	27	28	29	30	31					
9:00		9:00 Aiko 朝ヨガ	9:00 Reiko 朝ヨガ			8:45 Chisato 朝ヨガ					
10:00	10:30 Mina スタイリッシュ	10:30 Madoka 太陽礼拝	10:30 Miho APメディカル	10:00～14:00 4月生 Masayo	10:30 Izumi スタイリッシュ	10:00～14:00 4月生 Chisato					
11:00					12:00 Izumi 骨盤調整1						
12:00	12:00 Mina スタンダード	12:00 Madoka 骨盤調整1	12:00 Miho メディテーション								
13:00	14:00～17:00 チャクラアロマヨガ講座① 湯浅	13:30 清水 柔軟性アップ	14:00～16:30 プロコース Masayo	14:30 Aiko スタンダード	14:00～18:00 2月生 Madoka	14:30 Rikako スタンダード					
14:00		15:00 清水 体カアップ				16:00 Rikako スタイリッシュ					
15:00		16:30～18:00 自主練習	17:00 Masayo ピラティス			17:30～19:00 自主練習					
16:00											
17:00											
18:00	18:30 Nori APメディカル	18:30 Chie 骨盤エクササイズ	18:30 Masayo スタンダード	18:30 Yoshiko 骨盤調整2	18:30 Miho スタンダード						
19:00	20:00 Yuka スタンダード	20:00 Chie 太陽礼拝		20:00 Yoshiko 陰ヨガ	20:00 Miho スタイリッシュ						
20:00											