

# 新宿校 7月 ヨガレッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
8:00				8:30 Itsumi 朝ヨガ	8:30 Saori スタンダード	8:30 Izumi 朝ヨガ	8:15 Chizuko 朝ヨガ
9:00							9:30 Chizuko 朝ヨガ
10:00				10:00 Itsumi Yinヨガ	10:00 Yuka スタイリッシュ	10:00~14:00 12月生 Chie	11:00 Chie 骨盤エクササイズ
11:00				11:20 Chisato スタイリッシュ	11:20 Yoshiko Yinヨガ		12:30 Chie 座位アーサナ
12:00				12:40 Chisato スタンダード	12:40 Yoshiko 骨盤調整2		14:00~18:00 6月生 Chie
13:00				14:00~17:00 フェイシャルヨガ	14:00~18:00 6月生 Yoriko	14:30 Hiroko アロマ	
14:00						16:00 Hiroko スタイリッシュ	
15:00						17:30~20:00 自主練習	
16:00							
17:00				18:30 Nori APメディカル	18:30 Jun Yinヨガ		
18:00				20:00 Nori 骨盤調整1	20:00 Jun スタイリッシュ		
19:00							
20:00							
	5	6	7	8	9	10	11
8:00	8:00 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	8:15 Chizuko 朝ヨガ
9:00	9:15 Itsumi 朝ヨガ						9:30 Chizuko 朝ヨガ
10:00	10:30 Rikako スタンダード	10:00~14:00 2月生 Chie	10:00 Yoriko 座位アーサナ	10:00 Itsumi Yinヨガ	10:00 Yuka スタイリッシュ	10:00~14:00 4月生 Chie	11:00 Chie 骨盤エクササイズ
11:00	12:00 Rikako スタイリッシュ		11:20 Nori APメディカル	11:20 Chisato スタイリッシュ	11:20 Yoshiko Yinヨガ		12:30 Chie 座位アーサナ
12:00	13:30 Jun スタンダード		12:40 Nori メディテーション	12:40 Chisato スタンダード	12:40 Yoshiko 骨盤調整2		14:00~18:00 2月生 Chie
13:00	15:00 Jun 陰ヨガ	14:30 Izumi スタイリッシュ	14:00~18:00 4月生 Yoriko	14:00~18:00 4月生 Chikako	14:00~18:00 自主練習	14:30 Hiroko アロマ	
14:00	16:30~18:00 自主練習	15:45 Izumi メディテーション				16:00 Hiroko スタイリッシュ	
15:00		17:15~18:00 自主練習			17:30~20:00 プロコース Masayo		
16:00							
17:00	18:30 Yoriko 立位アーサナ	18:30 Asami スタイリッシュ	18:30 Eri 骨盤調整2	18:30 Nori APメディカル	18:30 Jun Yinヨガ		
18:00							
19:00	20:00 Yoriko スタイリッシュ	20:00 Chizuko メディテーション	20:00 Eri スタンダード	20:00 Nori 骨盤調整1	20:00 Jun スタイリッシュ		
20:00							
	12	13	14	15	16	17	18
8:00	8:00 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	8:15 Chizuko 朝ヨガ
9:00	9:15 Itsumi 朝ヨガ						9:30 Chizuko 朝ヨガ
10:00	10:30 Kazuho 骨盤調整2	10:00~14:00 2月生 Chie	10:00 Yoriko 座位アーサナ	10:00 Itsumi Yinヨガ	10:00 Yuka スタイリッシュ	11:00 Chie 太陽礼拝	11:00 Chie 骨盤エクササイズ
11:00	12:00 Kazuho 陰ヨガ		11:20 Nori APメディカル	11:20 Chie 太陽礼拝	11:20 Yoshiko Yinヨガ		12:30 Chie 立位アーサナ
12:00	13:30 Jun スタンダード		12:40 Nori メディテーション	12:40 Chie スタンダード	12:40 Yoshiko 骨盤調整2		14:00~18:00 2月生 Chie
13:00	15:00 Jun 陰ヨガ	14:30 Izumi スタイリッシュ	14:00~18:00 オーディション	14:00~17:00 フェイシャルヨガ	14:00~17:00 APスキルアップセミナー Hisae	14:30 Hiroko アロマ	
14:00	16:30~18:00 自主練習	15:45 Izumi メディテーション				16:00 Hiroko スタイリッシュ	
15:00		17:15~18:00 自主練習				17:30~20:00 自主練習	
16:00							
17:00	18:30 Yoriko 立位アーサナ	18:30 Asami スタイリッシュ	18:30 Eri 骨盤調整2	18:30 Nori APメディカル	18:30 Jun Yinヨガ		
18:00							
19:00	20:00 Yoriko スタイリッシュ	20:00 Chizuko メディテーション	20:00 Eri スタンダード	20:00 Nori 骨盤調整1	20:00 Jun スタイリッシュ		
20:00							
	19	20	21	22	23	24	25
8:00	8:00 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	8:15 Chizuko 朝ヨガ
9:00	9:15 Itsumi 朝ヨガ						9:30 Chizuko 朝ヨガ
10:00	10:30 Kazuho 骨盤調整2	10:00~14:00 6月生 Chie	10:00 Yoriko 座位アーサナ	10:00 Itsumi Yinヨガ	10:00 Yuka スタイリッシュ	10:00~14:00 4月生 Chie	11:00 Chie 骨盤エクササイズ
11:00	12:00 Kazuho 陰ヨガ		11:20 Nori APメディカル	11:20 Chisato スタイリッシュ	11:20 Yoshiko Yinヨガ		12:30 Chie 座位アーサナ
12:00	13:30 Jun スタンダード		12:40 Nori メディテーション	12:40 Chisato スタンダード	12:40 Yoshiko 骨盤調整2		14:00~18:00 6月生 Chie
13:00	15:00 Jun 陰ヨガ	14:30 Izumi スタイリッシュ	14:00~18:00 4月生 Yoriko	14:00~18:00 4月生 Chikako	14:00~18:00 6月生 Yoriko	14:30 Hiroko アロマ	
14:00	16:30~18:00 自主練習	15:45 Izumi メディテーション				16:00 Hiroko スタイリッシュ	
15:00		17:15~18:00 自主練習				17:30~20:00 プロコース Masayo	
16:00							
17:00	18:30 Yoriko 立位アーサナ	18:30 Asami スタイリッシュ	18:30 Eri 骨盤調整2	18:30 Nori APメディカル	18:30 Jun Yinヨガ		
18:00							
19:00	20:00 Yoriko スタイリッシュ	20:00 Chizuko メディテーション	20:00 Eri スタンダード	20:00 Nori 骨盤調整1	20:00 Jun スタイリッシュ		
20:00							
	26	27	28	29	30	31	
8:00	8:00 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	
9:00	9:15 Itsumi 朝ヨガ						
10:00	10:30 Kazuho 骨盤調整2	10:00~14:00 2月生 Chie	10:00 Yoriko 座位アーサナ	10:00 Itsumi Yinヨガ	10:00 Yuka スタイリッシュ	10:00~14:00 4月生 Chie	
11:00	12:00 Kazuho 陰ヨガ		11:20 Nori APメディカル	11:20 Chie 太陽礼拝	11:20 Yoshiko Yinヨガ		
12:00	13:30 Jun スタンダード		12:40 Nori メディテーション	12:40 Chie スタンダード	12:40 Yoshiko 骨盤調整2		14:00~18:00 4月生 Chikako
13:00	15:00 Jun 陰ヨガ	14:30 Izumi スタイリッシュ	14:00~18:00 4月生 Yoriko	14:00~18:00 4月生 Chikako	14:00~18:00 自主練習	14:30 Hiroko アロマ	
14:00	16:30~18:00 自主練習	15:45 Izumi メディテーション				16:00 Hiroko スタイリッシュ	
15:00		17:15~18:00 自主練習				17:30~20:00 プロコース Masayo	
16:00							
17:00	18:30 Yoriko 立位アーサナ	18:30 Asami スタイリッシュ	18:30 Eri 骨盤調整2	18:30 Nori APメディカル	18:30 Jun Yinヨガ		
18:00							
19:00	20:00 Yoriko スタイリッシュ	20:00 Chizuko メディテーション	20:00 Eri スタンダード	20:00 Nori 骨盤調整1	20:00 Jun スタイリッシュ		
20:00							

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がございます。
- ・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