

## 渋谷校 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							
9:00			9:00 Hiromi 朝ヨガ				
10:00			10:15 Hiromi スタイリッシュ	10:00~14:00 3月生 Chie	10:00 Mika APメディカル	10:00~14:00 3月生 Reiko	10:00~14:00 5月生 Chikako
11:00			11:30 Emi スタンダード		11:30 Mika スタイリッシュ		
12:00							
13:00			13:30~14:45 マタニティヨガレッスン 湯浅		13:00 Itsumi 骨盤調整2		
14:00			15:00~16:15 ママヨガ 湯浅	14:30 Rikako ボディ&フェイス	14:30 Itsumi 陰ヨガ	14:30 Chizuko スタイリッシュ	14:30 Maya スタンダード
15:00				16:00 Rikako 骨盤調整2	16:00~18:30 自主練習 ※要予約	16:00 Chizuko アロマ	16:00 Maya 柔軟性アップ
16:00			17:00~18:30 自主練習 ※要予約			17:30~19:00 自主練習 ※要予約	
17:00							
18:00							
19:00			19:00 Chisato 骨盤調整2				
20:00							
6 7 8 9 10 11 12							
9:00			9:00 Hiromi 朝ヨガ				
10:00	10:00~14:00 5月生 Chikako	10:00~14:00 7月生 Hiromi	10:15 Hiromi スタイリッシュ	10:00~14:00 7月生 Chisato	10:00 Mika APメディカル	10:00~14:00 7月生 Reiko	10:00~11:00 使用不可
11:00			11:30 Emi スタンダード		11:30 Mika スタイリッシュ		11:30 Chikako スタイリッシュ
12:00					13:00 Itsumi 骨盤調整2		
13:00			13:30~17:30 5月生 Chisato		14:30 Itsumi 陰ヨガ	14:30 Chizuko スタイリッシュ	14:30 Maya スタンダード
14:00	14:30 Mika スタイリッシュ			14:30 Rikako ボディ&フェイス			
15:00				16:00 Rikako 骨盤調整2	16:00~18:30 自主練習 ※要予約	16:00 Chizuko アロマ	16:00 Maya 柔軟性アップ
16:00	16:00 Mika 骨盤調整1	16:00 Itsumi スタイリッシュ				17:30~19:00 自主練習 ※要予約	
17:00							
18:00							
18:45	Nana スタイリッシュ	19:00 Chikako APメディカル	19:00 Chisato 骨盤調整2	18:45 Rikako 骨盤調整1			
19:00							
20:00	20:00 Nana スタンダード			20:00 Chizuko スタイリッシュ			
13 14 15 16 17 18 19							
9:00			9:00 Hiromi 朝ヨガ			8:30 Reiko 朝ヨガ	
10:00	10:00~14:00 9月生 Chikako	10:00~14:00 7月生 Hiromi	10:15 Hiromi スタイリッシュ	10:00~14:00 7月生 Chisato	10:00 Mika APメディカル	10:00~14:00 7月生 Reiko	10:00~14:00 9月生 Chikako
11:00			11:30 Emi スタンダード		11:30 Mika スタイリッシュ		
12:00					13:00 Itsumi 骨盤調整2		
13:00			13:30~17:30 9月生 Chisato		14:30 Itsumi 陰ヨガ	14:30 Chizuko スタイリッシュ	14:30 Maya スタンダード
14:00	14:30 Mika スタイリッシュ			14:30~17:30 マタニティヨガ講座 I ① 湯浅			
15:00					16:00~18:30 自主練習 ※要予約	16:00 Chizuko アロマ	15:45 清水 体カアップ
16:00	16:00 Mika 骨盤調整1	16:00 Itsumi スタイリッシュ				17:30~19:00 自主練習 ※要予約	17:00 清水 柔軟性アップ
17:00							
18:00	18:45 Nana スタイリッシュ			18:45 Rikako 骨盤調整1			
19:00			19:00 Chisato 骨盤調整2				
20:00	20:00 Nana スタンダード			20:00 Rikako スタイリッシュ			
20 21 22 23 24 25 26							
9:00			9:00 Hiromi 朝ヨガ			8:30 Reiko 朝ヨガ	
10:00			10:15 Hiromi スタイリッシュ		10:00 Mika APメディカル	10:00~14:00 3月生 Reiko	10:00~14:00 5月生 Chikako
11:00	11:00 Chikako スタイリッシュ	11:00 Hiromi スタンダード	11:30 Emi スタンダード	11:00 Rikako ボディ&フェイス	11:30 Mika スタイリッシュ		
12:00				12:30 Rikako 骨盤調整2	13:00 Itsumi 骨盤調整2		
13:00	12:30 Chikako スタンダード	12:30 Hiromi APメディカル	13:00 Emi スタイリッシュ				
14:00				14:30~17:30 マタニティヨガ講座 I ② 湯浅	14:30 Itsumi 陰ヨガ	14:30 Chizuko スタイリッシュ	14:30 Maya スタンダード
15:00	14:30 Mika スタイリッシュ	14:30 Chikako 骨盤調整1	14:30~18:30 使用不可		16:00~18:30 自主練習 ※要予約	16:00 Chizuko アロマ	15:45 清水 体カアップ
16:00	16:00 Mika 骨盤調整1	16:00 Itsumi スタイリッシュ				17:30~19:00 自主練習 ※要予約	17:00 清水 柔軟性アップ
17:00							
18:00	18:45 Nana スタイリッシュ			18:45 Itsumi 骨盤調整1			
19:00							
20:00	20:00 Nana スタンダード			20:00 Itsumi スタイリッシュ			
27 28 29 30							
9:00			9:00 Hiromi 朝ヨガ				
10:00	10:00~14:00 5月生 Chikako	10:00~14:00 7月生 Hiromi	10:15 Hiromi スタイリッシュ	10:00~14:00 7月生 Chisato			
11:00			11:30 Emi スタンダード				
12:00							
13:00			13:30~17:30 5月生 Chisato		14:30~17:30 マタニティヨガ講座 I ③ 湯浅		
14:00	14:30 Mika スタイリッシュ	14:30 Reiko 陰ヨガ					
15:00							
16:00	16:00 Mika 骨盤調整1	16:00 Itsumi スタイリッシュ					
17:00							
18:00	18:45 Nana スタイリッシュ			18:45 Rikako 骨盤調整1			
19:00		19:00 Chikako APメディカル	19:00 Chisato 骨盤調整2				
20:00	20:00 Nana スタンダード			20:00 Rikako スタイリッシュ			

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 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場合がございます。
- ・レッスン内容に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ございます。

営業時間 10:00~19:00