

横浜校 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 Reiko 朝ヨガ			8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ
10:00			10:30 Miho APメディカル	10:00~14:00 8月生 Masavo	10:30 Izumi 骨盤調整2	10:00~14:00 8月生 Masavo	10:00~14:00 6月生 Masavo
11:00							
12:00			12:00 Miho メディテーション		12:00 Izumi スタンダード		
13:00							
14:00			14:00~16:30 自主練習		14:00~18:00 6月生 Chisato	14:30 Miwako スタンダード	14:30 Reiko Yin ヨガ
15:00				15:00~18:00 機能解剖学 清水			
16:00						16:00 Miwako スタイリッシュ	16:00 Reiko スタンダード
17:00			17:00 Masayo ピラティス				
18:00			18:30 Masayo スタンダード	18:30 Yoshiko 骨盤調整2	18:30 Miho 骨盤調整1	17:30~19:00 自主練習	17:30~19:00 自主練習
19:00							
20:00				20:00 Yoshiko 陰ヨガ	20:00 Miho スタイリッシュ		
	6	7	8	9	10	11	12
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 骨盤調整1	10:30 Maya スタンダード	10:00~14:00 4月生 Masayo	10:30 Izumi 骨盤調整2	10:00~14:00 4月生 Chisato	10:30 Aiko スタイリッシュ
11:00			10:30 Miho APメディカル				
12:00		12:00 Mina スタイリッシュ	12:00 Maya 柔軟性アップ		12:00 Miho メディテーション		
13:00							
14:00		13:30 清水 体カアップ	13:30 Rikako スタイリッシュ	14:00~16:30 自主練習	14:00~18:00 自主練習	14:30 Rikako スタンダード	14:30 Reiko Yin ヨガ
15:00		15:00 清水 柔軟性アップ	15:00 Rikako ボディ&フェイス				
16:00							
17:00		16:30~18:00 自主練習	16:30~18:00 自主練習	17:00 Masayo ピラティス		17:30~19:00 自主練習	17:30~19:00 自主練習
18:00							
19:00		18:30 Yukie スタイリッシュ	18:30 Chie 立位アーサナ	18:30 Masayo スタンダード	18:30 Yoshiko 骨盤調整2	18:30 Miho 骨盤調整1	
20:00		20:00 Yukie スタンダード	20:00 Chie 骨盤エクササイズ		20:00 Yoshiko 陰ヨガ	20:00 Miho スタイリッシュ	
	13	14	15	16	17	18	19
9:00		9:00 Aiko 朝ヨガ	9:00 Reiko 朝ヨガ			8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ
10:00		10:30 Mina 骨盤調整1	10:30 Maya スタンダード	10:00~14:00 4月生 Masayo	10:30 Izumi 骨盤調整2	10:00~14:00 4月生 Masayo	10:00~14:00 6月生 Masayo
11:00			10:30 Miho APメディカル				
12:00		12:00 Mina スタイリッシュ	12:00 Maya 柔軟性アップ		12:00 Miho メディテーション		
13:00							
14:00		13:30 Rikako スタイリッシュ	14:00~16:30 プロコース Masayo	15:00~18:00 機能解剖学 清水	14:00~18:00 6月生 Chisato	14:30 Rikako スタンダード	14:30 Reiko Yin ヨガ
15:00		15:00 Rikako ボディ&フェイス					
16:00							
17:00		16:30~18:00 自主練習	17:00 Masayo ピラティス			17:15 清水 体カアップ	17:30~19:00 自主練習
18:00						18:30 清水 柔軟性アップ	
19:00		18:30 Yukie スタイリッシュ	18:30 Chie 立位アーサナ	18:30 Masayo スタンダード	18:30 Yoshiko 骨盤調整2	18:30 Miho 骨盤調整1	
20:00		20:00 Yukie スタンダード	20:00 Chie 骨盤エクササイズ		20:00 Yoshiko 陰ヨガ	20:00 Miho スタイリッシュ	
	20	21	22	23	24	25	26
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 骨盤調整1	10:30 Maya スタンダード	10:00~14:00 8月生 Masavo	10:30 Izumi 骨盤調整2	10:00~14:00 8月生 Masavo	10:30 Masayo 骨盤調整1
11:00			10:30 Miho APメディカル				
12:00		12:00 Mina スタイリッシュ	12:00 Maya 柔軟性アップ		12:00 Miho メディテーション		
13:00							
14:00		13:30 清水 体カアップ	14:00~16:30 プロコース Masayo	15:00~18:00 機能解剖学 清水	14:00~18:00 自主練習	14:30 Miwako スタンダード	14:30 Reiko Yin ヨガ
15:00		15:00 清水 柔軟性アップ					
16:00							
17:00		16:30~18:00 自主練習	17:00 Masayo ピラティス			17:15 清水 体カアップ	17:30~19:00 自主練習
18:00						18:30 清水 柔軟性アップ	
19:00		18:30 Yukie スタイリッシュ	18:30 Chie 立位アーサナ	18:30 Masayo スタンダード	18:30 Yoshiko 骨盤調整2	18:30 Miho 骨盤調整1	
20:00		20:00 Yukie スタンダード	20:00 Chie 骨盤エクササイズ		20:00 Yoshiko 陰ヨガ	20:00 Miho スタイリッシュ	
	27	28	29	30			
9:00		9:00 Aiko 朝ヨガ	9:00 Reiko 朝ヨガ				
10:00		10:30 Mina 骨盤調整1	10:30 Maya スタンダード	10:00~14:00 4月生 Masayo			
11:00			10:30 Miho APメディカル				
12:00		12:00 Mina スタイリッシュ	12:00 Maya 柔軟性アップ		12:00 Miho メディテーション		
13:00							
14:00		13:30 Rikako スタイリッシュ	14:00~16:30 自主練習	15:00~18:00 機能解剖学 清水			
15:00		15:00 Rikako ボディ&フェイス					
16:00							
17:00		16:30~18:00 自主練習	17:00 Masayo ピラティス				
18:00							
19:00		18:30 Yukie スタイリッシュ	18:30 Chie 立位アーサナ	18:30 Masayo スタンダード	18:30 Yoshiko 骨盤調整2		
20:00		20:00 Yukie スタンダード	20:00 Chie 骨盤エクササイズ		20:00 Yoshiko 陰ヨガ		

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 Yokohama

TEL 045-313-6650
FAX 045-313-6697
<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