

渋谷校 10月 ヨガレッスンスケジュール

	渋谷校 10月 ヨガレッスンスケジュール								
	月	火	水	木	金	土	日		
					1	2	3		
8:00									
9:00						8:45 Reiko 朝ヨガ	8:45 Nana 朝ヨガ		
10:00	<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スクール内 YMC Yoga Studio Shibuya</p> <p>TEL 03-5784-4625 FAX 03-3476-7074 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。 ・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。</p> <p>営業時間 10:00~19:00</p> </div>				10:00 Mika 骨盤調整1	10:00~14:00 7月生 Reiko	10:00~14:00 5月生 Chikako		
11:00						11:30 Mika スタイリッシュ			
12:00									
13:00							13:00 Itsumi 陰ヨガ		
14:00							14:30 Itsumi APメディカル	14:30 Chizuko スタイリッシュ	14:30 Maya スタンダード
15:00									
16:00					16:00~18:30 自主練習 ※要予約	16:00 Chizuko アロマ	15:45 清水 体力アップ		
17:00						17:30~19:00 自主練習 ※要予約	17:00 清水 柔軟性アップ		
18:00									
19:00									
20:00									
	4	5	6	7	8	9	10		
9:00			9:00 Hiromi 朝ヨガ			8:45 Reiko 朝ヨガ			
10:00	10:00~14:00 5月生 Chikako	10:00~14:00 使用不可	10:15 Hiromi スタイリッシュ	10:00~13:00 フェイシャルヨガ講座① 椿	10:00 Mika 骨盤調整1	10:00~13:00 フェイシャルヨガ講座③ 椿	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			13:30~17:30 5月生 Chisato		13:00 Itsumi 陰ヨガ				
14:00									
15:00	14:30 Mika スタイリッシュ	14:30 Mieko スタンダード		14:30~17:30 マタニティヨガ講座 I ④ 湯浅	14:30 Itsumi APメディカル	14:30 Chizuko スタイリッシュ	14:30 Chikako 骨盤調整2		
16:00	16:00 Mika 骨盤調整1	16:00 Mieko スタイリッシュ			16:00~18:30 自主練習 ※要予約	16:00 Chizuko アロマ	15:45 清水 体力アップ		
17:00						17:30~19:00 自主練習 ※要予約	17:00 清水 柔軟性アップ		
18:00	18:45 Nana スタイリッシュ	18:45 Chikako スタイリッシュ		18:45 Ai スタンダード					
19:00			19:00 Chisato 骨盤調整2						
20:00	20:00 Nana スタンダード	20:00 Chikako 骨盤調整1		20:00 Ai スタイリッシュ					
	11	12	13	14	15	16	17		
9:00			9:00 Hiromi 朝ヨガ			8:45 Reiko 朝ヨガ	8:45 Nana 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 骨盤調整1	10:00~14:00 7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			13:30~17:30 9月生 Chisato		13:00 Itsumi 陰ヨガ				
14:00									
15:00	14:30 Mika スタイリッシュ	14:30 Mieko スタンダード		14:30~18:00 自主練習 ※要予約	14:30 Itsumi APメディカル	14:30 Chizuko スタイリッシュ	14:30 Maya スタンダード		
16:00	16:00 Mika 骨盤調整1	16:00 Mieko スタイリッシュ			16:00~19:00 使用不可	16:00 Chizuko アロマ	15:45 清水 体力アップ		
17:00						17:30~19:00 自主練習 ※要予約	17:00 清水 柔軟性アップ		
18:00	18:45 Nana スタイリッシュ	18:45 Chikako スタイリッシュ		18:45 Ai スタンダード					
19:00			19:00 Chisato 骨盤調整2						
20:00	20:00 Nana スタンダード	20:00 Chikako 骨盤調整1		20:00 Ai スタイリッシュ					
	18	19	20	21	22	23	24		
9:00			9:00 Hiromi 朝ヨガ			8:45 Reiko 朝ヨガ			
10:00	10:00~14:00 5月生 Chikako	10:00~14:00 使用不可	10:15 Hiromi スタイリッシュ	10:00~13:00 フェイシャルヨガ講座③ 椿	10:00 Mika 骨盤調整1	10:00~13:00 使用不可	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			13:30~17:30 5月生 Chisato		13:00 Itsumi 陰ヨガ				
14:00									
15:00	14:30 Mika スタイリッシュ	14:30 Mieko スタンダード		14:30~17:30 マタニティヨガ講座 II ① 湯浅	14:30 Itsumi APメディカル	14:30 Chizuko スタイリッシュ	14:30 Maya スタンダード		
16:00	16:00 Mika 骨盤調整1	16:00 Mieko スタイリッシュ			16:00~19:00 使用不可	16:00 Chizuko アロマ	15:45 清水 体力アップ		
17:00						17:30~19:00 自主練習 ※要予約	17:00 清水 柔軟性アップ		
18:00	18:45 Nana スタイリッシュ	18:45 Chikako スタイリッシュ		18:45 Ai スタンダード					
19:00			19:00 Chisato 骨盤調整2						
20:00	20:00 Nana スタンダード	20:00 Chikako 骨盤調整1		20:00 Ai スタイリッシュ					
	25	26	27	28	29	30	31		
9:00			9:00 Hiromi 朝ヨガ			8:45 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 骨盤調整1	10:00~14:00 7月生 Reiko	10:00~14:00 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				
12:00									
13:00			13:30~17:30 9月生 Chisato		13:00 Itsumi 陰ヨガ				
14:00									
15:00	14:30 Mika スタイリッシュ	14:30 Mieko スタンダード		14:30~17:30 マタニティヨガ講座 II ② 湯浅	14:30 Itsumi APメディカル	14:30 Chizuko スタイリッシュ	14:30 Maya スタンダード		
16:00	16:00 Mika 骨盤調整1	16:00 Mieko スタイリッシュ			16:00~18:30 自主練習 ※要予約	16:00 Chizuko アロマ	15:45 清水 体力アップ		
17:00						17:30~19:00 自主練習 ※要予約	17:00 清水 柔軟性アップ		
18:00	18:45 Nana スタイリッシュ	18:45 Chikako スタイリッシュ		18:45 Ai スタンダード					
19:00			19:00 Chisato 骨盤調整2						
20:00	20:00 Nana スタンダード	20:00 Chikako 骨盤調整1		20:00 Ai スタイリッシュ					

