

千葉校 1月 ヨガレッスンスケジュール

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8			
8:00	休講	休講	休講	休講						
9:00										
10:00									10:00~14:00 講義枠	
11:00								10:30 Nobue スタンダード	10:30 Nobue スタンダード	
12:00								12:00 Nobue 骨盤調整1	12:00 Nobue スタイリッシュ	
13:00										
14:00								14:30 Michiko スタンダード	14:00~18:00 講義枠	14:30 Yuki スタイリッシュ
15:00								16:00 Michiko スタイリッシュ		16:00 Yuki スタンダード
16:00										
17:00										
18:00										
19:00										
20:00										
	9	10	11	12	13	14	15			
9:00										
10:00			10:00~14:00 講義枠				10:00~14:00 講義枠			
11:00	10:30 Yuki スタンダード	10:30 Atsuko パワーヨガ		10:30 Mika スタイリッシュ	10:30 Nobue 骨盤調整1	10:30 Go スタンダード				
12:00	12:00 Yuki スタイリッシュ	12:00 Atsuko 陰ヨガ		12:00 Mika スタンダード	12:00 Nobue スタイリッシュ	12:00 Go スタイリッシュ				
13:00										
14:00	14:00~17:00 自主練習			14:00~17:00 自主練習		14:00~18:00 講義枠	14:30 Nobue スタイリッシュ			
15:00			14:30 Asako 骨盤調整1		14:30 Michiko スタンダード		16:00 Nobue スタンダード			
16:00			16:00 Asako スタイリッシュ		16:00 Michiko スタイリッシュ					
17:00										
18:00										
19:00		18:30 Asako スタイリッシュ	18:45 Nobue スタンダード	18:30 Asako スタイリッシュ						
20:00		20:00 Asako スタンダード	20:00 Nobue スタイリッシュ	20:00 Asako スタンダード						
	16	17	18	19	20	21	22			
9:00										
10:00			10:00~14:00 講義枠				10:00~14:00 講義枠			
11:00	10:30 Michiko スタンダード	10:30 Atsuko パワーヨガ		10:30 Mika スタイリッシュ	10:30 Nobue 骨盤調整1	10:30 nobue スタンダード				
12:00	12:00 Michiko スタイリッシュ	12:00 Atsuko 陰ヨガ		12:00 Mika スタンダード	12:00 Nobue スタイリッシュ	12:00 nobue スタイリッシュ				
13:00										
14:00	14:00~17:00 自主練習			14:00~17:00 自主練習		14:00~18:00 講義枠	14:30 Nobue スタイリッシュ			
15:00			14:30 Asako 骨盤調整1		14:30 Michiko スタンダード		16:00 Nobue スタンダード			
16:00			16:00 Asako スタイリッシュ		16:00 Michiko スタイリッシュ					
17:00										
18:00										
19:00		18:30 Asako スタイリッシュ	18:45 Nobue スタンダード	18:30 Asako スタイリッシュ						
20:00		20:00 Asako スタンダード	20:00 nobue スタイリッシュ	20:00 Asako スタンダード						
	23	24	25	26	27	28	29			
9:00										
10:00			10:00~14:00 講義枠				10:00~14:00 講義枠			
11:00	10:30 Yuki スタンダード	10:30 Atsuko パワーヨガ		10:30 Mika スタイリッシュ	10:30 Nobue 骨盤調整1	10:30 Go スタンダード				
12:00	12:00 Yuki スタイリッシュ	12:00 Atsuko 陰ヨガ		12:00 Mika スタンダード	12:00 Nobue スタイリッシュ	12:00 Go スタイリッシュ				
13:00										
14:00	14:00~17:00 自主練習			14:00~17:00 自主練習		14:00~18:00 講義枠	14:30 Yuki スタイリッシュ			
15:00			14:30 Asako 骨盤調整1		14:30 Michiko スタンダード		16:00 Yuki スタンダード			
16:00			16:00 Asako スタイリッシュ		16:00 Michiko スタイリッシュ					
17:00										
18:00										
19:00		18:30 Asako スタイリッシュ	18:45 Nobue スタンダード	18:30 Asako スタイリッシュ						
20:00		20:00 Asako スタンダード	20:00 Nobue スタイリッシュ	20:00 Asako スタンダード						
	30	31					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 TEL FAX 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			
9:00										
10:00										
11:00	10:30 Nobue スタンダード	10:30 Atsuko パワーヨガ								
12:00	12:00 Nobue 骨盤調整2	12:00 Atsuko 陰ヨガ								
13:00										
14:00	14:00~17:00 自主練習									
15:00										
16:00										
17:00										
18:00										
19:00		18:30 Asako スタイリッシュ								
20:00		20:00 Asako スタンダード								

ヨガレッスン内容

スタンダードヨガ★	寝ポーズと座りポーズがメインのリラクゼーションヨガです。 ひとつひとつポーズを味わいたい方におすすめです。
スタイリッシュヨガ★★★★	太陽礼拝を中心としたパワースタイルのヨガです。 汗をかいてスッキリしたい方におすすめです。
骨盤調整ヨガ1★ 骨盤調整ヨガ2★★	骨盤を正しい位置へと導き左右バランスや姿勢を整えていきます。 1は寝・座りポーズ、2は立ちポーズが中心となります。
陰ヨガ★	各ポーズを長く維持することで、心身共に深いリラックスをもたらす静的ヨガです。 関節の周囲にある筋膜に働きかけ、骨と骨との間により広い空間をつくることで、筋肉を和らげ、柔軟性を高めていきます。
メディテーション☆	静的ポーズを中心に全身の筋肉を動かして整えていきます。瞑想や呼吸法を行ったりします。
太陽礼拝★★ 立位アーサナ・座位アーサナ★★	通常のレッスンとは異なり、スクール生向けのアーサナ読解を行います。アーサナの体の使い方を細かく指導します。

【星の見方】

☆ 動きの強度・難度のレベルです。星の数が多くても、初心者の方も参加可能です。

★

★★

★★★

★★★★

