

メディカルセラピストアカデミー銀座校 3月 ヨガレッスンスケジュール

メディカルセラピストアカデミー銀座校 3月 ヨガレッスンスケジュール						
月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
8:00						
9:00						
10:00	10:00 Jun スタンダード	10:00 Emi スタンダード	10:00 Rikako ボディフェイス	10:00 Rika ハタヨガ	10:00 Go スタイリッシュ	10:00~14:00 渋谷校 9月生
11:00						
12:00	11:30 Jun 陰voga	11:30 Emi スタイリッシュ	11:30 Rikako 骨盤調整 2	11:30 Rika シウ`アナンダ	11:30 Go スタンダード	
13:00			13:00~16:00 Rika	13:00 Naomi スタンダード	13:00~18:00 自主練習	13:00~15:00 ヨガライフ日曜クラス Go
14:00	14:45 清水 柔軟性アップ	13:30~17:30 渋谷校 9月生		14:15 Naomi スタイリッシュ		
15:00						15:30 Go スタイリッシュ
16:00	16:00 Chikako スタンダード		17:00 Rika シウ`アナンダ			16:45 Go スタンダード
17:00	17:15 Chikako スタイリッシュ					
18:00	18:30 Chie スタイリッシュ	18:00 Go スタイリッシュ	18:30 Nana スタンダード	18:30 Norika スタンダード		合同説明会
19:00		19:15~21:15 ヨガライフ水曜クラス Go	20:00 Nana スタイリッシュ	20:00 Norika スタイリッシュ		
20:00	20:00 Chie 太陽礼拝					
7	8	9	10	11	12	13
9:00						
10:00	10:00~13:00 月・水クラス Yoriko	10:00 Jun スタンダード	10:00 Rikako ボディフェイス	10:00 Itsumi 陰ヨガ	10:00~13:00 土曜日クラス Go	10:00 Chikako APメディカル
11:00						
12:00	11:30 Jun 陰voga	10:00~13:00 月・水クラス Chie	11:30 Rikako 骨盤調整 2	11:30 Itsumi スタイリッシュ		11:30 Chikako 骨盤調整2
13:00			14:00~16:00 Rika	13:00 Naomi スタンダード		13:00~15:00 ヨガライフ日曜クラス Go
14:00	14:00 Yoriko スタンダード	13:30 清水 体カアップ		14:15 Naomi スタイリッシュ	14:00~17:00 土曜日クラス Go	
15:00	15:30 Yoriko スタイリッシュ	14:45 清水 柔軟性アップ				15:30 Go スタイリッシュ
16:00		16:00 Chikako 骨盤調整1				16:45 Go スタンダード
17:00		16:30 Reiko 陰voga	17:00 Rika シウ`アナンダ			
18:00	18:30 Nana スタイリッシュ	17:15 Chikako スタイリッシュ	18:00 Go スタイリッシュ	18:30 Nana スタンダード	18:30 Norika スタンダード	合同説明会
19:00		18:30 Chie スタイリッシュ	19:15~21:15 ヨガライフ水曜クラス Go	20:00 Nana スタイリッシュ	20:00 Norika スタイリッシュ	
20:00	20:00 Nana スタンダード	20:00 Chie 太陽礼拝				
14	15	16	17	18	19	20
9:00						
10:00	10:00~13:00 月・水クラス Yoriko	10:00 Jun スタンダード	10:00 Rikako ボディフェイス	10:00 Rika ハタヨガ	10:00~13:00 土曜日クラス Go	10:00~14:00 渋谷校 9月生
11:00						
12:00			11:30 Rikako 骨盤調整 2	11:30 Rika シウ`アナンダ		
13:00			14:00~16:00 Rika	13:00 Naomi スタンダード		13:00~15:00 ヨガライフ日曜クラス Go
14:00	13:30~17:30 渋谷校 9月生	13:30 清水 体カアップ		14:15 Naomi スタイリッシュ	14:00~17:00 土曜日クラス Go	
15:00		14:45 清水 柔軟性アップ				15:30 Go スタイリッシュ
16:00		16:00 Chikako スタンダード				16:45 Go スタンダード
17:00		17:15 Chikako スタイリッシュ	17:00 Rika シウ`アナンダ			
18:00	18:30 Nana スタイリッシュ	18:30 Chie スタイリッシュ	18:00 Go スタイリッシュ	18:30 Nana スタンダード	18:30 Norika スタンダード	合同説明会
19:00		19:15~21:15 ヨガライフ水曜クラス Go	20:00 Nana スタイリッシュ	20:00 Norika スタイリッシュ		
20:00	20:00 Nana スタンダード	20:00 Chie 太陽礼拝				
21	22	23	24	25	26	27
9:00						
10:00	10:00~13:00 月・水クラス Yoriko	10:00 Jun スタンダード	10:00 Rikako ボディフェイス	10:00 Itsumi 陰ヨガ	10:00~13:00 土曜日クラス Go	10:00 Chikako APメディカル
11:00						
12:00			11:30 Rikako 骨盤調整 2	11:30 Itsumi スタイリッシュ		11:30 Chikako 骨盤調整2
13:00			14:00~16:00 Rika	13:00 Naomi スタンダード		13:00~15:00 ヨガライフ日曜クラス Go
14:00	14:00 Yoriko スタンダード	13:00~16:00 APメディカル スキルアップセミナー Hisae		14:15 Naomi スタイリッシュ	14:00~17:00 土曜日クラス Go	
15:00	15:30 Yoriko スタイリッシュ	13:30 Hiromi スタンダード				15:30 Go スタイリッシュ
16:00		15:00 Hiromi 骨盤調整2				16:45 Go スタンダード
17:00		16:30 Chikako スタンダード	16:30 Reiko 陰voga	17:00 Rika ハタヨガ		
18:00	18:30 Nana スタイリッシュ	18:30 Chie スタイリッシュ	18:00 Go スタイリッシュ	18:30 Nana スタンダード	18:30 Norika スタンダード	合同説明会
19:00		19:15~21:15 ヨガライフ水曜クラス Go	20:00 Nana スタイリッシュ	20:00 Norika スタイリッシュ		
20:00	20:00 Nana スタンダード	20:00 Chie 太陽礼拝				
28	29	30	31			
9:00						
10:00	10:00~13:00 月・水クラス Yoriko	10:00 Jun スタンダード	10:00 Rikako ボディフェイス			
11:00						
12:00			11:30 Rikako 骨盤調整 2			
13:00			13:00~18:00 自主練習			
14:00	14:00 Yoriko スタンダード	13:30 清水 体カアップ				
15:00	15:30 Yoriko スタイリッシュ	14:45 清水 柔軟性アップ				
16:00		16:00 Chikako スタンダード				
17:00		16:30 Reiko 陰voga				
18:00	18:30 Nana スタイリッシュ	17:15 Chikako スタイリッシュ	18:00 Go スタイリッシュ	18:30 Nana スタンダード		
19:00		18:30 Chie スタイリッシュ	19:15~21:15 ヨガライフ水曜クラス Go			
20:00	20:00 Nana スタンダード	20:00 Chie 太陽礼拝				

お問い合わせ・ご予約
 メディカルセラピストアカデミー銀座校
 Yoga Studio Ginza
 TEL 03-3571-1925
 FAX 03-3571-1817
<http://school.karada39.com>

- ・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。

予約受付 10:00~19:00

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。
APメディカルヨガ★★	Anatomy(解剖学)・Physiology(生理学)をベースに考えられたYMCオリジナルのヨガです。 モーションコントロール(身体調整動作)をポーズの前に行うことで、完成度の高いポーズへと導きます。
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。
アロマヨガ☆	100%天然植物精油の香りに包まれながら 心と身体のバランスをおだやかに整えていきます。
陰ヨガ★	各ポーズを長く維持することで、心身共に深いリラクセ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。
ブラーナ★	ヨガの呼吸について学びます。数多くある呼吸法をじっくり行いたい方にお勧めです。
ボディ&フェイス★★☆	ゆったりヨガで身体の血流を良くした後、顔の色々な表情筋を動かし、体の隅々までを引き締め、解放していく欲張りなクラスです。
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。
マタニティヨガ☆	安定期に入られた方対象(目安=5ヵ月以降。リスク等のない健康な妊婦の方)マタニティでなくても受講可能です。 体力維持と心の安定を強化するプログラムを実施します。 呼吸法、下半身～体幹の強化、上半身の解放とリラクセス法、ボディトリートメントなど臨月まで行える内容を紹介し ます。
ママヨガ☆	産褥期を終えた方対象(目安=3~4ヵ月以降) 身体の回復と再生力・活力をつけて行っていくプログラムを実施。 呼吸法、腹筋・骨盤底筋群の強化をメインにママのボディメイキング(機能修復とダイエット)とベビーと一緒に 行えるエクササイズやマッサージをご紹介します。

【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。
- ★
- ★★
- ★★★
- ★★★★
- 