

横浜校 3月 ヨガレッスンスケジュール

横浜校 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		8:45 Aiko 朝ヨガ			8:40 Aiko 朝ヨガ	8:40 Aiko 朝ヨガ
10:00	10:30 Yukie アロマ	10:30 Miho スタンダード	10:00~14:00 12月生 Aiko	10:30 Hiroko スタイリッシュ	10:00~14:00 12月生 Aiko	10:00~14:00 10月生 Aiko
11:00				12:00 Hiroko アロマ		
12:00	12:00 Yukie スタイリッシュ	12:00 Miho スタイリッシュ				
13:00						
14:00	13:30 Rikako 骨盤調整2	14:00~16:30 マスターコース Masayo	14:30 Mieko スタイリッシュ	14:00~18:00 10月生 Aiko	14:30 Aiko 骨盤調整2	14:30 Aiko スタンダード
15:00	14:45 Rikako スタンダード					
16:00			16:00 Mieko スタンダード		16:00 Aiko スタンダード	16:00 Aiko スタイリッシュ
17:00	16:30~18:00 自主練習	17:00 Masayo ピラティス			17:30~19:00 自主練習	合同説明会
18:00						
19:00	18:30 Kyoko 骨盤調整1	18:30 Masayo スタンダード	18:30 Yoshiko 骨盤調整2	18:30 Miho スタイリッシュ		
20:00	20:00 Kyoko スタイリッシュ	20:00 Aiko スタイリッシュ	20:00 Yoshiko 陰ヨガ	20:00 Miho スタンダード		
7	8	9	10	11	12	13
9:00		8:45 Aiko 朝ヨガ			8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ
10:00	10:30 Kyoko メディテーション	10:30 Yukie アロマ	10:30 Miho スタンダード	合同説明会	10:30 Hiroko スタイリッシュ	10:00~14:00 2月生 Aiko
11:00						
12:00	12:00 Kyoko 骨盤調整2	12:00 Yukie スタイリッシュ	12:00 Miho スタイリッシュ		12:00 Hiroko アロマ	11:00~13:00 シウ`アナンダヨガ Rika
13:00						
14:00	14:30~17:30 マタニティヨガ(産後) 湯浅	13:30 Rikako 骨盤調整2	14:00~16:30 マスターコース Masayo	14:30 Mieko スタイリッシュ	14:00 Rika ハタヨガ	14:30 Aiko スタンダード
15:00		14:45 Rikako スタンダード				
16:00			16:00 Mieko スタンダード		16:00 Aiko 骨盤調整2	16:00 Aiko スタイリッシュ
17:00		16:30~18:00 自主練習	17:00 Masayo ピラティス		17:30~19:00 自主練習	合同説明会
18:00						
19:00	18:30 Yukie スタイリッシュ	18:30 Kyoko 骨盤調整1	18:30 Masayo スタンダード	18:30 Yoshiko 骨盤調整2	18:30 Miho スタイリッシュ	
20:00	20:00 Yukie スタンダード	20:00 Kyoko スタイリッシュ	20:00 Aiko スタイリッシュ	20:00 Yoshiko 陰ヨガ	20:00 Miho スタンダード	
14	15	16	17	18	19	20
9:00		8:45 Aiko 朝ヨガ			8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ
10:00	10:30 Kyoko メディテーション	10:00~13:00 ヨギックアーツWS ダンカン・ウオン	10:30 Miho スタンダード	10:00~14:00 12月生 Aiko	10:30 Hiroko スタイリッシュ	10:00~14:00 10月生 Aiko
11:00						
12:00	12:00 Kyoko 骨盤調整2		12:00 Miho スタイリッシュ		12:00 Hiroko アロマ	
13:00						
14:00	13:30~14:45 Yuasa マタニティヨガ	13:30 Rikako 骨盤調整2	14:00~16:30 マスターコース Masayo	14:30 Mieko スタイリッシュ	14:00~18:00 10月生 Aiko	14:30 Aiko 骨盤調整2
15:00	15:00~16:00 Yuasa ペルウィスコントロール	14:45 Rikako スタンダード				14:30 Aiko スタンダード
16:00	16:15~17:30 Yuasa ビューティダイエット	16:30~18:00 自主練習		16:00 Mieko スタンダード		16:00 Aiko スタイリッシュ
17:00			17:00 Masayo ピラティス		17:30~19:00 自主練習	合同説明会
18:00						
19:00	18:30 Yukie スタイリッシュ	18:30 Kyoko 骨盤調整1	18:30 Masayo スタンダード	18:30 Yoshiko 骨盤調整2	18:30 Miho スタイリッシュ	
20:00	20:00 Yukie スタンダード	20:00 Kyoko スタイリッシュ	20:00 Aiko スタイリッシュ	20:00 Yoshiko 陰ヨガ	20:00 Miho スタンダード	
21	22	23	24	25	26	27
9:00		8:45 Aiko 朝ヨガ			8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ
10:00	10:30~18:00 APメディカルヨガ Hisae	10:30 Yukie アロマ	10:30 Miho スタンダード	10:30 Aiko 骨盤調整2	10:30 Hiroko スタイリッシュ	10:00~14:00 10月生 Aiko
11:00						
12:00		12:00 Yukie スタイリッシュ	12:00 Miho スタイリッシュ	12:00 Aiko スタンダード	12:00 Hiroko アロマ	11:00~13:00 オーディション対策 Aiko
13:00				合同説明会		
14:00		13:30 Rikako 骨盤調整2	14:00~16:30 マスターコース Masayo	14:30 Mieko スタイリッシュ	14:00~18:00 10月生 Aiko	14:30 Aiko 骨盤調整2
15:00		14:45 Rikako スタンダード				14:30 Aiko スタンダード
16:00				16:00 Mieko スタンダード		16:00 Aiko スタイリッシュ
17:00		16:30~18:00 自主練習	17:00 Masayo ピラティス		17:30~19:00 自主練習	合同説明会
18:00						
19:00	18:30 Yukie スタイリッシュ	18:30 Kyoko 骨盤調整1	18:30 Masayo スタンダード	18:30 Yoshiko 骨盤調整2	18:30 Miho スタイリッシュ	
20:00	20:00 Yukie スタンダード	20:00 Kyoko スタイリッシュ	20:00 Aiko スタイリッシュ	20:00 Yoshiko 陰ヨガ	20:00 Miho スタンダード	
28	29	30	31			
9:00		8:45 Aiko 朝ヨガ				
10:00	10:30 Kyoko メディテーション	10:30 Yukie アロマ	10:30 Miho スタンダード	10:00~14:00 12月生 Aiko		
11:00						
12:00	12:00 Kyoko 骨盤調整2	12:00 Yukie スタイリッシュ	12:00 Miho スタイリッシュ			
13:00						
14:00	14:30~17:30 マタニティヨガ(産後) 湯浅	13:30 Rikako 骨盤調整2	14:00~16:00 オーディション対策 Aiko	14:30 Mieko スタイリッシュ		
15:00		14:45 Rikako スタンダード				
16:00		16:30~18:00 自主練習		16:00 Mieko スタンダード		
17:00			17:00 Masayo ピラティス	合同説明会		
18:00						
19:00	18:30 Yukie スタイリッシュ	18:30 Kyoko 骨盤調整1	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 Kyoko スタイリッシュ	20:00 Aiko スタイリッシュ	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
 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ございます。

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。
プラーナ★	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、ボディリ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)とベビーと一緒にでき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。
- ★
- ★★
- ★★★
- ★★★★
- 