

横浜校 4月 ヨガレッスンスケジュール

	月	火	水	木	金 1	土 2	日 3																																																																			
8:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>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</p> <p>TEL 045-313-6650 FAX 045-313-6697 http://ymc-school.com</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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>予約受付 10:00～19:00</p> </div> <div style="width: 50%;"> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 16.6%;"></td><td style="width: 16.6%;"></td><td style="width: 16.6%;"></td><td style="width: 16.6%;"></td><td style="width: 16.6%;"></td><td style="width: 16.6%;"></td><td style="width: 16.6%;"></td><td style="width: 16.6%;"></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>8:45 Aiko 朝ヨガ</td><td>8:40 Aiko 朝ヨガ</td><td>8:40 Aiko 朝ヨガ</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>10:30 Hiroko スタイリッシュ</td><td rowspan="2" style="background-color: #00ff00;">10:00～14:00 12月生 Aiko</td><td rowspan="2" style="background-color: #00ff00;">10:00～14:00 2月生 Aiko</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>12:00 Hiroko アロマ</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="2" style="background-color: #00ff00;">14:00～18:00 2月生 Go</td><td>14:30 Aiko 骨盤調整2</td><td>14:30 Nobue スタイリッシュ</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>16:00 Aiko スタンダード</td><td>16:00 Nobue スタンダード</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="2" style="background-color: #add8e6;">17:30～19:00 自主練習</td><td rowspan="2" style="background-color: #add8e6;">17:30～19:00 自主練習</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>18:30 Go スタイリッシュ</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>20:00 Go スタンダード</td><td></td><td></td></tr> </table> </div> </div>																				8:45 Aiko 朝ヨガ	8:40 Aiko 朝ヨガ	8:40 Aiko 朝ヨガ						10:30 Hiroko スタイリッシュ	10:00～14:00 12月生 Aiko	10:00～14:00 2月生 Aiko						12:00 Hiroko アロマ						14:00～18:00 2月生 Go	14:30 Aiko 骨盤調整2	14:30 Nobue スタイリッシュ						16:00 Aiko スタンダード	16:00 Nobue スタンダード							17:30～19:00 自主練習	17:30～19:00 自主練習						18:30 Go スタイリッシュ						20:00 Go スタンダード		
												8:45 Aiko 朝ヨガ	8:40 Aiko 朝ヨガ	8:40 Aiko 朝ヨガ																																																												
												10:30 Hiroko スタイリッシュ	10:00～14:00 12月生 Aiko	10:00～14:00 2月生 Aiko																																																												
												12:00 Hiroko アロマ																																																														
												14:00～18:00 2月生 Go	14:30 Aiko 骨盤調整2	14:30 Nobue スタイリッシュ																																																												
													16:00 Aiko スタンダード	16:00 Nobue スタンダード																																																												
													17:30～19:00 自主練習	17:30～19:00 自主練習																																																												
												18:30 Go スタイリッシュ																																																														
												20:00 Go スタンダード																																																														
9:00																																																																										
10:00																																																																										
11:00																																																																										
12:00																																																																										
13:00																																																																										
14:00																																																																										
15:00																																																																										
16:00																																																																										
17:00																																																																										
18:00																																																																										
19:00																																																																										
20:00																																																																										
	4	5	6	7	8	9	10																																																																			
9:00			8:45 Aiko 朝ヨガ		8:45 Aiko 朝ヨガ	8:40 Aiko 朝ヨガ	8:40 Aiko 朝ヨガ																																																																			
10:00	10:30 Kvoko メディテーション	10:30 Yukie アロマ	10:30 清水 体カアップ	10:30 Aiko 骨盤調整1	10:30 Hiroko スタイリッシュ	10:30～13:00 使用不可	10:00～14:00 10月生 Aiko																																																																			
11:00	12:00 Kyoko 骨盤調整2	11:30～13:00 使用不可	11:45 清水 柔軟性アップ	12:00 Aiko スタイリッシュ	12:00 Hiroko アロマ																																																																					
12:00																																																																										
13:00	13:30～16:30 マタニティヨガ(産後) 湯浅	13:30 Rikako 骨盤調整2	14:00～18:00 自主練習			13:30～15:30 オーディション対策 Aiko	15:00～19:00 使用不可																																																																			
14:00		14:45 Rikako スタンダード		14:30 Mieko スタイリッシュ	14:00～18:00 10月生 Aiko																																																																					
15:00		16:30～18:00 自主練習		16:00 Mieko スタンダード				16:00 Aiko 骨盤調整2																																																																		
16:00	16:45～18:15 Yuasa ベルウィスワーク					17:30～19:00 自主練習																																																																				
17:00	18:30 Yukie スタイリッシュ	18:30 Kyoko 骨盤調整1	18:30 Ai スタンダード	18:30 Yoshiko 骨盤調整2	18:30 Aiko スタイリッシュ																																																																					
18:00																																																																										
19:00	20:00 Yukie スタンダード	20:00 Kyoko スタイリッシュ	20:00 Ai スタイリッシュ	20:00 Yoshiko 陰ヨガ	20:00 Aiko スタンダード																																																																					
20:00	11	12	13	14	15	16	17																																																																			
9:00			8:45 Aiko 朝ヨガ		8:45 Aiko 朝ヨガ	8:40 Aiko 朝ヨガ	8:40 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 清水 体カアップ	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 2月生 Aiko																																																																			
11:00	12:00 Kvoko 骨盤調整2	12:00 Yukie スタイリッシュ	11:45 清水 柔軟性アップ		12:00 Hiroko アロマ																																																																					
12:00																																																																										
13:00	13:30～16:30 マタニティヨガ(産後) 湯浅	13:30 Rikako 骨盤調整2	14:00～18:00 自主練習			14:00～18:00 2月生 Go	17:30～19:00 自主練習																																																																			
14:00		14:45 Rikako スタンダード		14:30 Mieko スタイリッシュ	14:30 Aiko 骨盤調整2			14:30 Nobue スタイリッシュ																																																																		
15:00		16:30～18:00 自主練習		16:00 Mieko スタンダード	16:00 Aiko スタンダード			16:00 Nobue スタンダード																																																																		
16:00	16:45～18:15 Yuasa ベルウィスワーク																																																																									
17:00	18:30 Yukie スタイリッシュ	18:30 Kyoko 骨盤調整1	18:30 Ai スタンダード	18:30 Yoshiko 骨盤調整2	18:30 Go スタイリッシュ																																																																					
18:00																																																																										
19:00	20:00 Yukie スタンダード	20:00 Kyoko スタイリッシュ	20:00 Ai スタイリッシュ	20:00 Yoshiko 陰ヨガ	20:00 Go スタンダード																																																																					
20:00	18	19	20	21	22	23	24																																																																			
9:00							8:40 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 清水 体カアップ	10:00～14:00 4月生 Go	10:30 Hiroko スタイリッシュ	10:00～14:00 10月生卒業式 Aiko																																																																				
11:00	12:00 Kyoko 骨盤調整2	12:00 Yukie スタイリッシュ	11:45 清水 柔軟性アップ		12:00 Hiroko アロマ																																																																					
12:00																																																																										
13:00	13:30～14:45 Yuasa マタニティヨガ	13:30 Rikako 骨盤調整2	14:00～17:00 マスターコース 清水			13:30～18:00 使用不可																																																																				
14:00	15:00～16:00 Yuasa ベルウィスコントロール	14:45 Rikako スタンダード		14:30 Mieko スタイリッシュ	14:30 Nobue スタイリッシュ																																																																					
15:00	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 Nobue スタンダード																																																																					
16:00																																																																										
17:00	18:30 Yukie スタイリッシュ	18:30 Kyoko 骨盤調整1	18:30 Ai スタンダード	18:30 Yoshiko 骨盤調整2	18:30 Go スタイリッシュ		17:30～19:00 自主練習																																																																			
18:00																																																																										
19:00	20:00 Yukie スタンダード	20:00 Kyoko スタイリッシュ	20:00 Ai スタイリッシュ	20:00 Yoshiko 陰ヨガ	20:00 Go スタンダード																																																																					
20:00	25	26	27	28	29	30																																																																				
9:00			8:45 Aiko 朝ヨガ		8:45 Aiko 朝ヨガ	8:40 Aiko 朝ヨガ																																																																				
10:00	10:30 Kvoko メディテーション	10:30 Yukie アロマ	10:30 清水 体カアップ	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																																																																				
11:00	12:00 Kyoko 骨盤調整2	12:00 Yukie スタイリッシュ	11:45 清水 柔軟性アップ		12:00 Hiroko アロマ																																																																					
12:00																																																																										
13:00	13:30～16:30 マタニティヨガ(産後) 湯浅	13:30 Rikako 骨盤調整2	14:00～17:00 マスターコース 清水			14:00～18:00 2月生 Go																																																																				
14:00		14:45 Rikako スタンダード		14:30～16:30 Gentle Flow yoga Rika	14:30 Aiko 骨盤調整2																																																																					
15:00		16:30～18:00 自主練習		17:00 Rika ハタヨガ	16:00 Aiko スタンダード																																																																					
16:00	16:45～18:15 Yuasa ベルウィスワーク																																																																									
17:00	18:30 Yukie スタイリッシュ	18:30 Kyoko 骨盤調整1	18:30 Ai スタンダード	18:30 Yoshiko 骨盤調整2	18:30 Go スタイリッシュ		17:30～19:00 自主練習																																																																			
18:00																																																																										
19:00	20:00 Yukie スタンダード	20:00 Kyoko スタイリッシュ	20:00 Ai スタイリッシュ	20:00 Yoshiko 陰ヨガ	20:00 Go 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。
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、ボディトリートメントなど臨月まで行える内容を紹介します。
やまとYOGA★	和の所作・伝統芸能の発声法・下丹田の意識によりインナーマッスルにアプローチしていくクラスです。 「腰を据え」、「懐の深い」ゆるりとしたやまと美人に。

【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。
- ★
- ★★
- ★★★
- ★★★★
- 