

銀座校 12月 ヨガレッスンスケジュール

| 月 | 火 | 水 | 木 1 | 金 2 | 土 3 | 日 4 |
|---|---|-----------------------------|----------------------------------|---|--------------------------|--------------------------------|
| 8:00 9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 | 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 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 | | | | | |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 9:00 | | □ | | | | |
| 10:00 | 10:00 Yoriko スタイリッシュ | 10:00~14:00 9月生 Nobue | 10:00 Itsumi 陰ヨガ | 10:00 Maya スタイリッシュ | 10:00 Naomi スタンダード | 10:00 Yoriko アロマ |
| 11:00 | 11:30 Yoriko スタンダード | | 11:15 Itsumi スタイリッシュ | 11:15 Maya スタンダード | 11:30 Naomi スタイリッシュ | 11:15 Yoriko スタイリッシュ |
| 12:00 | 13:00 Itsumi スタイリッシュ | | 12:30 Yuki スタンダード | 12:30 Nobue スタイリッシュ | 13:00 Mieko 骨盤調整1 | 12:30 Nobue スタンダード |
| 13:00 | 14:15 Itsumi 陰ヨガ | 14:30 Chie 太陽礼拝 | 14:00~17:00 養成コースレベル2 Rika | 14:00~18:00 11月生 Nobue | 14:30 Mieko スタイリッシュ | 14:00~18:00 9月生 Nobue |
| 14:00 | 16:00~18:00 自主練習 | 16:00 Chie スタイリッシュ | | 16:00 Rika 逆転系アーサナ 17:15 Rika シヴァナンダヨガ | 18:30 Chikako スタイリッシュ | 15:45 Yuki スタンダード |
| 15:00 | 18:30 Nana スタイリッシュ | 18:30 Norika スタンダード | 19:00~21:00 使用不可 | 18:45 Chizuko 骨盤調整2 | 20:00 Chikako 骨盤調整1 | |
| 16:00 | 20:00 Nana スタンダード | 20:00 Norika スタイリッシュ | | 20:00 Miwako スタンダード | | |
| 17:00 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 9:00 | | □ | | | | |
| 10:00 | 10:00 Yoriko スタイリッシュ | 10:00 Yuki スタイリッシュ | 10:00 Itsumi 陰ヨガ | 10:00 Maya スタイリッシュ | 10:00 Naomi スタンダード | 10:00 Yoriko アロマ |
| 11:00 | 11:30 Yoriko スタンダード | 11:30 Yuki スタンダード | 11:15 Itsumi スタイリッシュ | 11:15 Maya スタンダード | 11:30 Naomi スタイリッシュ | 11:15 Yoriko スタイリッシュ |
| 12:00 | 13:00 Itsumi スタイリッシュ | 13:00 Chie 太陽礼拝 | 12:30 Yuki スタンダード | 12:30 Nobue スタイリッシュ | 13:00 Mieko 骨盤調整1 | 12:30 Yuki スタンダード |
| 13:00 | 14:15 Itsumi 陰ヨガ | 14:30 Chie スタイリッシュ | 14:00~17:00 チェアヨガ Rika | 14:00~18:00 11月生 Nobue | 14:30 Mieko スタイリッシュ | 14:00~16:30 陰ヨガWS Itsumi |
| 14:00 | 16:00~18:00 自主練習 | 16:00~18:00 自主練習 | | 16:00 Rika 逆転系アーサナ 17:15 Rika シヴァナンダヨガ | 18:30 Chikako スタイリッシュ | 15:45 Yuki スタンダード |
| 15:00 | 18:30 Nana スタイリッシュ | 18:30 Norika スタンダード | 19:00~21:00 使用不可 | 18:45 Chizuko 骨盤調整2 | 20:00 Chikako 骨盤調整1 | |
| 16:00 | 20:00 Nana スタンダード | 20:00 Norika スタイリッシュ | | 20:00 Miwako スタンダード | | |
| 17:00 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 9:00 | | □ | | | | |
| 10:00 | 10:00 Yoriko スタイリッシュ | 10:00~14:00 9月生 Nobue | 10:00 Itsumi 陰ヨガ | 10:00 Maya スタイリッシュ | 10:00 Naomi スタンダード | 10:00 Yoriko アロマ |
| 11:00 | 11:30 Yoriko スタンダード | | 11:15 Itsumi スタイリッシュ | 11:15 Maya スタンダード | 11:30 Naomi スタイリッシュ | 11:15 Yoriko スタイリッシュ |
| 12:00 | 13:00 Itsumi スタイリッシュ | | 12:30 Yuki スタンダード | 12:30 Nobue スタイリッシュ | 13:00 Mieko 骨盤調整1 | 12:30 Nobue スタンダード |
| 13:00 | 14:15 Itsumi 陰ヨガ | 14:30 Chie 太陽礼拝 | 14:00 Yuki スタイリッシュ | 14:00~18:00 7月生 Nobue | 14:30 Mieko スタイリッシュ | 14:00~18:00 9月生 Nobue |
| 14:00 | 16:00~18:00 自主練習 | 16:00 Chie スタイリッシュ | 15:30~18:00 自主練習 | 16:00~18:00 アームバランス&ヘッドスタンドWS Rika | 18:30 Chikako スタイリッシュ | 15:45 Yuki スタンダード |
| 15:00 | 18:30 Nana スタイリッシュ | 18:30 Norika スタンダード | 19:00~21:00 使用不可 | 18:45 Chizuko 骨盤調整2 | 20:00 Chikako 骨盤調整1 | |
| 16:00 | 20:00 Nana スタンダード | 20:00 Norika スタイリッシュ | | 20:00 Miwako スタンダード | | |
| 17:00 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 9:00 | | □ | □ | □ | □ | □ |
| 10:00 | 10:00 Yoriko スタイリッシュ | 10:00 Yuki スタイリッシュ | 休講 | 休講 | 休講 | 休講 |
| 11:00 | 11:30 Yoriko スタンダード | 11:30 Yuki スタンダード | □ | □ | □ | □ |
| 12:00 | 13:00 Itsumi スタイリッシュ | 13:00~18:00 自主練習 | □ | □ | □ | □ |
| 13:00 | 14:15 Itsumi 陰ヨガ | | □ | □ | □ | □ |
| 14:00 | 16:00~18:00 自主練習 | | □ | □ | □ | □ |
| 15:00 | 18:30 Nana スタイリッシュ | 18:30 Norika スタンダード | □ | □ | □ | □ |
| 16:00 | 20:00 Nana スタンダード | 20:00 Norika スタイリッシュ | □ | □ | □ | □ |
| 17:00 | | | □ | □ | □ | □ |
| 18:00 | | | □ | □ | □ | □ |
| 19:00 | | | □ | □ | □ | □ |
| 20:00 | | | □ | □ | □ | □ |

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。 |
| 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。 |
| 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。 |
| 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。
- ★
- ★★
- ★★★
- 