

名古屋校 6月 ヨガレッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

月	火	水	木	金	土	日
9:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						

月	火	水	木	金	土	日
9:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						

月	火	水	木	金	土	日
9:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						

月	火	水	木	金	土	日
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
YMC Yoga Studio Nagoya
 TEL 052-581-6477
 FAX 052-581-6495
<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

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。
ヴィンヤサフローヨガ★★☆	呼吸と動きをシンクロさせて、流れるようにポーズを展開させていくヨガです。
太陽礼拝★★	呼吸に合わせて複数のポーズを連続して行う、ヨガの伝統的なプログラム。 太陽への感謝の気持ちを込めての祈りと、太陽のエネルギーを受け継ぐ意味合いがあります。
バランスヨガ★☆	日常生活の中で知らず知らずの内に作っている歪みや癖を知り、身体のバランスを整えていきます。 心も体も内側から美しくしていきましょう。

【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。

