

名古屋校 1月 ヨガレッスンスケジュール

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8			
9:00	休講	休講	休講	休講						
10:00								10:30 Hideki スタンダード	11:00 Risako 骨盤調整1	11:00 Gaiyu スタイリッシュ
11:00										
12:00									11:50 Hideki スタイリッシュ	12:20 Hideki スタイリッシュ
13:00										12:20 Hideki スタンダード
14:00										13:40 Hideki スタンダード
15:00										13:40 Miki スタイリッシュ
16:00										15:00 Miki 陰ヨガ
17:00										
18:00										
19:00					19:00 Kana スタンダード					
20:00										
9:00	9	10	11	12	13	14	15			
10:00	10:30 Hideki スタンダード	10:00~14:00 8月生 Chisato	10:00~14:00 10月生 Chisato	10:30 Risako 骨盤調整1	10:30 Hideki スタンダード		10:00~14:00 10月生 Chisato			
11:00	11:50 Hideki スタイリッシュ			11:50 Risako ハタヨガ	11:50 Hideki スタイリッシュ	11:00 Risako 骨盤調整1				
12:00						12:20 Hideki スタイリッシュ				
13:00										
14:00	13:30~18:00 自主練習 (要予約)			13:10 Yoshie スタンダード	13:30~18:00 自主練習 (要予約)					
15:00		14:30 Hideki スタイリッシュ	14:30 Miki スタンダード	14:30~16:00 使用不可		14:00~18:00 8月生 Chisato	14:30 Miki スタイリッシュ			
16:00		15:50 卒業生レッスン	15:50 Miki スタイリッシュ				15:50 Miki 陰ヨガ			
17:00										
18:00										
19:00	19:00 Risako アロマ	18:45 Miki スタイリッシュ	18:45 Hideki スタンダード	19:00 Gaiyu スタイリッシュ	19:00 Kana スタンダード					
20:00		20:00 Miki 陰ヨガ	20:00 Hideki スタイリッシュ							
9:00	16	17	18	19	20	21	22			
10:00	10:30 Hideki スタンダード	10:00~14:00 12月生 Chisato	10:30 Chisato 太陽礼拝	10:30 Risako 骨盤調整1	10:30 Hideki スタンダード					
11:00	11:50 Hideki スタイリッシュ			11:50 Risako ハタヨガ	11:50 Hideki スタイリッシュ	11:00 Risako 骨盤調整1	11:00 Chisato ウィンヤサフロー			
12:00			11:50 Chisato 骨盤調整1			12:20 Hideki スタイリッシュ	12:20 Chisato メディテーション			
13:00	13:10 Tomoko バランスヨガ		13:10 Hideki スタイリッシュ	13:10 Yoshie スタンダード	13:30~18:00 自主練習 (要予約)					
14:00	14:30~18:00 自主練習 (要予約)	14:30 Hideki スタイリッシュ	14:30 Miki スタンダード	14:30~16:00 使用不可		14:00~18:00 12月生 Chisato	13:40 Miki スタイリッシュ			
15:00		15:50 卒業生レッスン	15:50 Miki スタイリッシュ				15:00 Miki 陰ヨガ			
16:00										
17:00										
18:00										
19:00	19:00 Risako アロマ	18:45 Miki スタイリッシュ	18:45 Hideki スタンダード	19:00 Gaiyu スタイリッシュ	19:00 Kana スタンダード					
20:00		20:00 Miki 陰ヨガ	20:00 Hideki スタイリッシュ							
9:00	23	24	25	26	27	28	29			
10:00	10:30 Hideki スタンダード	10:00~14:00 8月生 Chisato	10:00~14:00 10月生 Chisato	10:30 Risako 骨盤調整1	10:30 Hideki スタンダード		10:00~14:00 10月生 Chisato			
11:00	11:50 Hideki スタイリッシュ			11:50 Risako ハタヨガ	11:50 Hideki スタイリッシュ	11:00 Risako 骨盤調整1				
12:00						12:20 Hideki スタイリッシュ				
13:00	13:10 Tomoko バランスヨガ			13:10 Yoshie スタンダード	14:00~16:00 使用不可					
14:00	14:30~18:00 自主練習 (要予約)	14:30 Hideki スタイリッシュ	14:30 Miki スタンダード			14:00~18:00 8月生 Chisato	14:30 Miki スタイリッシュ			
15:00		15:50 卒業生レッスン	15:50 Miki スタイリッシュ				15:50 Miki 陰ヨガ			
16:00										
17:00										
18:00										
19:00	19:00 Risako アロマ	18:45 Miki スタイリッシュ	18:45 Hideki スタンダード	19:00 Gaiyu スタイリッシュ	19:00 Kana スタンダード					
20:00		20:00 Miki 陰ヨガ	20:00 Hideki スタイリッシュ							
9:00	30	31	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 ・ご予約は前日17:00までにお願いたします。 ・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。							
10:00	10:30 Hideki スタンダード	10:00~14:00 12月生 Chisato								
11:00	11:50 Hideki スタイリッシュ									
12:00										
13:00	13:30~18:00 自主練習 (要予約)									
14:00		14:30 Hideki スタイリッシュ								
15:00		15:50 卒業生レッスン								
16:00										
17:00										
18:00										
19:00	19:00 Risako アロマ	18:45 Miki スタイリッシュ								
20:00		20:00 Miki 陰ヨガ								

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。
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
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祈りをささげ、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。
インナービューティーヨガ★★☆	自身を見つめなおし、今まで知らなかった自分自身を知り、ヨガの楽しさ、喜びを深めていくヨガ。心身共に内側から美しくしていきましょう。
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。

【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。

