

名古屋校 10月 ヨガレッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日				
10月 31日					1	2				
9:00										
10:00		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>お問い合わせ・ご予約</p> <p>YMCメディカルトレーナーズスクール</p> <p>YMC Yoga Studio Nagoya</p> <p>TEL 052-581-6477</p> <p>FAX 052-581-6495</p> <p>http://ymc-school.com</p> <p>・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。</p> <p>・レッスン内容は変更になる場合もございます。</p> <p>・スケジュールは毎月変動の可能性があります。</p> <p>営業時間 10:00～19:00</p> </div>								
11:00	10:30 Risako 骨盤調整1								11:00 Risako ハタヨガ	10:00～14:00 6月生 Chisato
12:00	11:50 Risako アロマ								12:15 Ami スタンダード	
13:00										
14:00									14:00～18:00 4月生 Chisato	
15:00										14:30 Risako 骨盤調整1
16:00										15:45 Risako アロマ
17:00										
18:00										
19:00	19:00 Yuka スタイリッシュ									
20:00										
9:00	3	4	5	6	7	8				
10:00	10:30 Risako 骨盤調整1	10:00～14:00 8月生 Chisato	10:30～15:00 自主練習 (要予約)	10:30 Chisato 太陽礼拝	10:30 Tomoko バランスヨガ					
11:00	11:50 Risako アロマ			11:50 Ami スタンダード	11:50 Tomoko インナービューティーヨガ	11:00 Risako ハタヨガ				
12:00						12:15 Ami スタンダード				
13:00										
14:00		14:30 Risako 骨盤調整1			13:30～18:00 自主練習 (要予約)	14:00～18:00 8月生 Chisato				
15:00		15:45 Risako ハタヨガ				13:30～18:00 自主練習 (要予約)				
16:00										
17:00										
18:00										
19:00	19:00 Yuka スタイリッシュ	19:30 Chisato メディテーション	18:45 Tomoko バランスヨガ	19:00 Miki スタンダード	19:00 Risako アロマ					
20:00			20:00 Tomoko インナービューティーヨガ							
9:00	10	11	12	13	14	15				
10:00	10:30 Risako 骨盤調整1	10:30～14:00 自主練習 (要予約)	10:00～14:00 6月生 Chisato	10:30 Miki スタイリッシュ	10:30 Tomoko バランスヨガ					
11:00	11:50 Risako アロマ			11:50 Ami 骨盤調整1	11:50 Tomoko インナービューティーヨガ	11:00 Risako ハタヨガ				
12:00						12:15 Ami スタンダード				
13:00	13:30～18:00 自主練習 (要予約)			13:30～18:00 自主練習 (要予約)		14:00～18:00 4月生 Chisato				
14:00		14:30 Risako 骨盤調整1	14:30 Miki スタイリッシュ			14:30 Miki スタイリッシュ				
15:00		15:45 Risako ハタヨガ	15:45 Miki スタンダード			15:45 Miki スタンダード				
16:00										
17:00										
18:00										
19:00	19:00 Yuka スタイリッシュ	18:45 Miki スタイリッシュ	18:45 Tomoko バランスヨガ	19:00 Chisato 骨盤調整1	19:00 Risako アロマ					
20:00		20:00 Miki スタンダード	20:00 Tomoko インナービューティーヨガ							
9:00	17	18	19	20	21	22				
10:00	10:30 Risako 骨盤調整1	10:00～14:00 4月生 Chisato	10:00～14:00 10月生 Chisato	10:30 Miki スタイリッシュ	10:30 Tomoko バランスヨガ					
11:00	11:50 Risako アロマ			11:50 Ami 骨盤調整1	11:50 Tomoko インナービューティーヨガ	11:00 Risako ハタヨガ				
12:00						12:15 Ami スタンダード				
13:00										
14:00		14:30 Risako 骨盤調整1	14:30 Miki スタイリッシュ		13:30～18:00 自主練習 (要予約)	14:00～18:00 8月生 Chisato				
15:00		15:45 Risako ハタヨガ	15:45 Miki スタンダード			14:30 Miki スタイリッシュ				
16:00						15:45 Miki スタンダード				
17:00										
18:00										
19:00	19:00 Yuka スタイリッシュ	18:45 Miki スタイリッシュ	18:45 Tomoko バランスヨガ	19:00 Chisato 骨盤調整2	19:00 Miki スタンダード					
20:00		20:00 Miki スタンダード	20:00 Tomoko インナービューティーヨガ							
9:00	24	25	26	27	28	29				
10:00	10:30 Risako 骨盤調整1	10:00～14:00 8月生 Chisato	10:00～14:00 6月生 Chisato	10:30 Chisato 太陽礼拝	10:30 Chisato ウィンヤサフロー					
11:00	11:50 Risako アロマ			11:50 Ami 骨盤調整1	11:50 Chisato メディテーション	11:00 Risako ハタヨガ				
12:00						12:15 Ami スタンダード				
13:00				13:30～18:00 自主練習 (要予約)		13:30～18:00 自主練習 (要予約)				
14:00		14:30 Risako 骨盤調整1	14:30 Miki スタイリッシュ			14:30 Miki スタイリッシュ				
15:00		15:45 Risako ハタヨガ	15:45 Miki スタンダード			15:45 Miki スタンダード				
16:00										
17:00										
18:00										
19:00	19:00 Yuka スタイリッシュ	18:45 Miki スタイリッシュ		19:00 Chisato メディテーション	19:00 Miki スタンダード					
20:00		20:00 Miki スタンダード	19:30 Chisato 骨盤調整1							

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。
ハタヨガ★★	ハタヨガの基本ポーズと太陽礼拝を中心におこないます。
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す。
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。

