

福岡校 2月 ヨガレッスンスケジュール

		水 1	木 2	金 3	土 4	日 5		
8:00								
9:00								
10:00								
11:00		10:30 Hiroko メディテーション	10:30 Kan リラクセス	10:30 Kan アシュタンガビギナー	11:00 Kan パワーヨガ	11:00 Aiko スローフロー		
12:00		12:00 Hiroko アロマ	12:00 Kan パワーヨガ	12:00 Kan リラクセス	12:30 Kan リラクセス	12:30 Aiko 骨盤調整1		
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00		19:00 Aiko 小顔フェイシャルヨガ	19:00 Yuka パワーヨガ	19:00 Mayo リラクセス				
20:00								
6		7		11		12		
9:00								
10:00	10:30 Hiroko アロマ	10:00~14:00 1月生 Hiroko	10:30 Hiroko メディテーション	10:30 Kan リラクセス	10:30 Kan アシュタンガビギナー	11:00 Kan パワーヨガ	10:00~14:00 1月生 Hiroko	
11:00	12:00 Hiroko パワーヨガ		12:00 Hiroko アロマ	12:00 Kan パワーヨガ	12:00 Kan リラクセス	12:30 Kan リラクセス		
12:00	13:30 Aiko 骨盤調整1		14:30 Hiroko リラクセス					14:30 Aiko 骨盤調整1
13:00								16:00 Aiko スローフロー
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00	19:00 Aiko ビューティヨガ	19:00 Aiko スローフロー	19:00 Aiko 小顔フェイシャルヨガ	19:00 Yuka パワーヨガ	19:00 Mayo リラクセス			
20:00								
13		14		18		19		
9:00								
10:00	10:30 Hiroko アロマ	10:30 Hiroko スタイリッシュ	10:30 Hiroko メディテーション	10:30 Kan リラクセス	10:30 Kan アシュタンガビギナー	11:00 Kan パワーヨガ	11:00 Aiko スローフロー	
11:00	12:00 Hiroko パワーヨガ	12:00 Hiroko 骨盤調整1	12:00 Hiroko アロマ	12:00 Kan パワーヨガ	12:00 Kan リラクセス	12:30 Kan リラクセス	12:30 Aiko 骨盤調整1	
12:00	13:30 Aiko 骨盤調整1	14:30 Aiko リラクセス						
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00	19:00 Aiko ビューティヨガ	19:00 Aiko スローフロー	19:00 Aiko 小顔フェイシャルヨガ	19:00 Yuka パワー	19:00 Mayo リラクセス			
20:00								
20		21		25		26		
9:00								
10:00	10:30 Hiroko アロマ	10:00~14:00 1月生 Hiroko	10:30 Hiroko メディテーション	10:30 Kan リラクセス	10:30 Kan アシュタンガビギナー	11:00 Kan パワーヨガ	10:00~14:00 1月生 Hiroko	
11:00	12:00 Hiroko パワーヨガ		12:00 Hiroko アロマ	12:00 Kan パワーヨガ	12:00 Kan リラクセス	12:30 Kan リラクセス		
12:00	13:30 Aiko 骨盤調整1		14:30 Hiroko リラクセス					14:30 Aiko 骨盤調整1
13:00								16:00 Aiko スローフロー
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00	19:00 Aiko ビューティヨガ	19:00 Aiko スローフロー	19:00 Aiko 小顔フェイシャルヨガ	19:00 Yuka パワー	19:00 Mayo リラクセス			
20:00								
27		28		29				
9:00								
10:00	10:30 Hiroko アロマ	10:30 Hiroko パワー	10:30 Hiroko メディテーション					
11:00	12:00 Hiroko パワーヨガ	12:00 Hiroko 骨盤調整1	12:00 Hiroko アロマ					
12:00	13:30 Aiko 骨盤調整1	14:30 Aiko リラクセス						
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00	19:00 Aiko ビューティヨガ	19:00 Aiko スローフロー	19:00 Aiko 小顔フェイシャルヨガ					
20:00								

YMCメディカルトレーナーズスクール  
YMC Yoga Studio FUKUOKA

TEL 092-725-2787  
FAX 092-725-2780  
http://ymc-school.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がございます。
- ・スケジュールは毎月変動の可能性があります。

受付時間 10:00~19:00

# ヨガレッスン内容

リラックスヨガ★	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。
パワーヨガ★★★	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	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。
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。
ビューティヨガ	リンパマッサージでリンパや血液の流れを促した後、身体各部分に効果のあるポーズを取って行きます。 体内脂肪燃焼の効果のある「火の呼吸」なども取り入れ、身体の中から美しいボディラインをつくっていきます。
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バランスをおだやかに整えていきます。
スローフローヨガ	フロースタイルでもゆったりとした流れの中でアサナをとります。動きはスローですが、カラダの内側から発汗できます。

## 【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。
- ★
- ★☆☆
- ★★★
- ★★★★
- 