

梅田校 2月 ヨガレッスンスケジュール

梅田校 2月 ヨガレッスンスケジュール								
月	火	水	木	金	土	日		
	1	2	3	4	5	6		
8:00								
9:00			8:45 Hisae 朝ヨガ					
10:00	10:00~14:00 12月生 Hisae		10:00~14:00 10月生 Hisae			10:00~14:00 12月生 Hisae		
11:00		10:30 Masako スタンダード		10:30 Naoko スタイリッシュ	11:00~13:00 2月生入学式			
12:00		12:00 Masako スタイリッシュ		12:00 Naoko スタンダード				
14:00	14:30 Takami スタイリッシュ	14:00~18:00 自主練習 (要予約)	14:30 Marie スタンダード	14:00~18:00 自主練習 (要予約) ※整体カレッジとの、 コラボ授業になります！	14:00~18:00 10月生 Hisae	14:30 Rie スタイリッシュ		
15:00	16:00 Takami メディテーション		16:00 Marie スタイリッシュ			16:00 Rie スタンダード		
16:00								
17:00								
18:00		18:30 Hisae スタイリッシュ	18:30 Hisae 骨盤調整2	18:30 Masako スタイリッシュ				
19:00								
20:00	20:00 Hisae アロマ	20:00 Hisae メディテーション	20:00 Masako アロマ					
	7	8	9	10	11	12		
9:00				8:45 Hisae 朝ヨガ				
10:00	10:00~14:00 8月生 Hisae		10:00~14:00 10月生 Hisae	10:00~18:00 マタニティヨガ講座 産後 湯浅		10:00~14:00 8月生 Hisae		
11:00		10:30 Yuki スタイリッシュ			10:30 Masako スタンダード		10:30 Naoko スタイリッシュ	10:30 Naoko スタンダード
12:00		12:00 Yuki アロマ			12:00 Masako スタイリッシュ		11:30 Naoko スタンダード	12:00 Naoko スタンダード
13:00	13:30 Hisae APメディカル		13:30~18:30 マタニティヨガ講座 産後 湯浅					
14:00	14:30 Takami スタイリッシュ	14:00~18:00 自主練習 (要予約)				14:30 Rie スタイリッシュ		
15:00	15:00 Hisae メディテーション			16:00 Takami メディテーション		16:00 Rie スタンダード		
16:00					16:00~18:00 オーディション対策講座 Hisae			
17:00								
18:00		18:30 Hisae スタイリッシュ		18:30 Masako スタイリッシュ	18:30 Hisae 骨盤調整2			
19:00								
20:00	20:00 Hisae アロマ		20:00 Masako アロマ	20:00 Hisae メディテーション				
	14	15	16	17	18	19		
9:00								
10:00	10:00~14:00 12月生		10:00~14:00 10月生			10:00~14:00 12月生 Hisae		
11:00		10:30 Yuki スタイリッシュ		10:30 Masako スタンダード	10:30 Naoko スタイリッシュ		10:30 Hisae 骨盤調整2	
12:00		12:00 Yuki アロマ		12:00 Masako スタイリッシュ	12:00 Naoko スタンダード		12:00 Hisae メディテーション	
13:00								
14:00		14:30 Takami スタイリッシュ	14:00~18:00 自主練習 (要予約)	14:30 Marie スタンダード	14:00~18:00 自主練習 (要予約) ※整体カレッジとの、 コラボ授業になります！	14:30 Rie スタイリッシュ		
15:00		16:00 Takami メディテーション		16:00 Marie スタイリッシュ		16:00 Rie スタンダード		
16:00								
17:00								
18:00				18:30 Masako スタイリッシュ	18:30 Hisae 骨盤調整2			
19:00								
20:00			20:00 Masako アロマ	20:00 Hisae メディテーション				
	21	22	23	24	25	26		
9:00				8:45 Hisae 朝ヨガ				
10:00	10:30~18:00 APメディカルヨガセミナー Hisae		10:00~14:00 2月生 Hisae			10:00~14:00 8月生 Hisae		
11:00		10:30 Yuki スタイリッシュ		10:30 Masako スタンダード	10:30 Naoko スタイリッシュ		10:30 Hisae 骨盤調整2	
12:00		12:00 Yuki アロマ		12:00 Masako スタイリッシュ	12:00 Naoko スタンダード		12:00 Hisae メディテーション	
13:00								
14:00			14:00~18:00 自主練習 (要予約)	14:30 Marie スタンダード	14:00~18:00 自主練習 (要予約)	14:30 Rie スタイリッシュ		
15:00		16:00 Marie スタイリッシュ		16:00 Rie スタンダード				
16:00								
17:00								
18:00	18:30 Hisae 骨盤調整2		18:30 Hisae スタイリッシュ	18:30 Masako スタイリッシュ	18:00~20:00 LAVA会社説明会			
19:00								
20:00	20:00 Hisae メディテーション		20:00 Hisae APメディカル	20:00 Masako アロマ				
	28							
9:00								
10:00								
11:00	10:30 Yuki スタイリッシュ							
12:00	12:00 Yuki アロマ							
13:00								
14:00	13:30 Hisae 骨盤調整2							
15:00	15:00 Hisae メディテーション							
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								

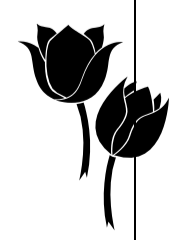
お問い合わせ・ご予約

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

TEL 06-6360-0809
 FAX 06-6360-0818
<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。
APメディカルヨガ★★	Anatomy(解剖学)・Physiology(生理学)をベースに考えられたYMCオリジナルのヨガです。 モーションコントロール(身体調整動作)をポーズの前に行うことで、完成度の高いポーズへと導きます。
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。
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。
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。

【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。
- ★
- ★★
- ★★★
- ★★★★
- 