

梅田校 2月 ヨガレッスンスケジュール

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
8:00				8:45 Hisae 朝ヨガ			
9:00							
10:00			10:30 Masako リラックス	10:30 Chigaya パワー	10:30 Naoko 骨盤調整2	10:00~12:00 12月生入学式	10:00~14:00 12月生 Chigaya
11:00							
12:00			12:00 Masako パワー	12:00 Chigaya 骨盤調整1	12:00 Naoko リラックス	12:30 Hisae リラックス	
13:00							
14:00			14:00~17:00 マタニティヨガ(7) Hisae	14:30 Marie リラックス	14:00~18:00 自主練習	14:00~17:00 アーサナを学ぶセミナー Hisae	14:30 Rie パワー
15:00							
16:00				16:00 Marie パワー			16:00 Rie 骨盤調整1
17:00							
18:00						18:00~20:30 自主練習	
19:00			18:30 Chigaya パワー	18:30 Masako パワー	18:30 Chigaya APメディカル		
20:00			20:00 Chigaya 骨盤調整1	20:00 Masako アロマ	20:00 Chigaya リラックス		
	6	7	8	9	10	11	12
9:00							
10:00	10:00~17:30 キッズヨガ講義 湯浅	10:00~14:00 8月生 Hisae	10:30 Masako リラックス	10:00~14:00 10月生 Chigaya	10:30 Naoko パワー	10:30 Chigaya 骨盤調整2	10:00~14:00 8月生 Chigaya
11:00							
12:00			12:00 Masako パワー		12:00 Naoko 骨盤調整1	12:00 Chigaya リラックス	
13:00							
14:00			14:00~16:00 オーディション対策講座 Hisae	14:30 Marie リラックス	14:00~18:00 自主練習	14:00~18:00 10月生 Chigaya	14:30 Rie パワー
15:00							
16:00			16:00 Takami メディテーション	16:30~18:00 自主練習	16:00 Marie パワー		16:00 Rie 骨盤調整1
17:00							
18:00						18:00~20:30 自主練習	
19:00			18:30 Hisae パワー	18:30 Chigaya パワー	18:30 Masako パワー	18:30 Chigaya APメディカル	
20:00			20:00 Hisae メディテーション	20:00 Chigaya 骨盤調整1	20:00 Masako アロマ	20:00 Chigaya リラックス	
	13	14	15	16	17	18	19
9:00							
10:00							
11:00	10:15 Takami パワー	10:00~14:00 12月生 Chigaya	10:30 Masako リラックス	10:00~14:00 2月生 Chigaya	10:30 Naoko 骨盤調整2	10:30 Chigaya 骨盤調整2	10:00~14:00 12月生 Chigaya
12:00			12:00 Masako パワー		12:00 Naoko リラックス	12:00 Chigaya リラックス	
13:00							
14:00	14:00~18:00 自主練習		14:00~18:00 自主練習	14:30 Marie リラックス	14:00~18:00 自主練習	14:00~18:00 2月生 Chigaya	14:30 Rie パワー
15:00							
16:00				16:00 Marie パワー			16:00 Rie 骨盤調整1
17:00							
18:00						18:00~20:30 自主練習	
19:00			18:30 Chigaya パワー	18:30 Masako パワー	18:30 Chigaya APメディカル		
20:00			20:00 Chigaya 骨盤調整1	20:00 Masako アロマ	20:00 Chigaya リラックス		
	20	21	22	23	24	25	26
9:00							
10:00							
11:00	10:15 Takami パワー	10:30 Chigaya 骨盤調整2	10:30 Masako リラックス	10:00~14:00 10月生 Chigaya	10:30 Naoko パワー	10:30 Hisae 骨盤調整2	10:00~14:00 8月生 Chigaya
12:00			12:00 Masako パワー		12:00 Naoko 骨盤調整1	12:00 Hisae メディテーション	
13:00							
14:00	14:00~18:00 自主練習	14:00~18:00 自主練習	14:00~18:00 自主練習	14:30 Marie リラックス	14:00~18:00 自主練習	14:00~18:00 10月生 Hisae	14:30 Rie パワー
15:00							
16:00				16:00 Marie パワー			16:00 Rie 骨盤調整1
17:00							
18:00						18:00~20:30 自主練習	17:30~20:30 レベル2(7) Hisae
19:00			18:30 Yuichi パワー	18:30 Chigaya パワー	18:30 Masako パワー	18:30 Chigaya APメディカル	
20:00			20:00 Yuichi リラックス	20:00 Chigaya 骨盤調整1	20:00 Masako アロマ	20:00 Chigaya リラックス	
	27	28	29				
9:00							
10:00							
11:00	10:15 Takami パワー	10:00~14:00 12月生 Hisae	10:30 Masako リラックス				
12:00			12:00 Masako パワー				
13:00							
14:00	13:00 Hisae 太陽礼拝			14:00~18:00 自主練習			
15:00	14:30 Hisae リラックス	14:30 Yuichi パワー					
16:00		16:00 Yuichi リラックス					
17:00	16:00~19:00 自主練習						
18:00							
19:00			18:30 Hisae 骨盤調整2	18:30 Chigaya パワー			
20:00			20:00 Hisae 小顔フェイシャルヨガ	20:00 Chigaya 骨盤調整1			

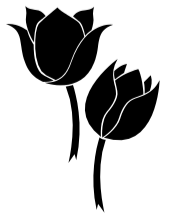
お問い合わせ・ご予約

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

【プラチナスクールURL】
https://www.ptsc.jp/my.ymc-rise/seito_login/

【携帯サイトURL】
<https://m.ptsc.jp/my.ymc-rise/>

•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。

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。
小顔フェイシャルヨガ★	表情筋エクササイズ、小顔調整法、APバランス調整法などを行いながら、アーサナをとるYMC独自のヨガです。 顔のしわをとる、小顔になる、ハリのある肌を作るなどの効果が期待できます。
ジャズヨガ★	音楽に合わせてアーサナをとっていく、オリジナルのヨガです。 ダンス初心者の方でも行えるよう、ゆっくりとした振り付けで動いていきます。 音楽にのる、という感覚を是非味わってください。
太陽礼拝★★	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。 一般会員の方も、より太陽礼拝を深めたいと思われる方はぜひご参加ください。
アドバンス(中級者向き)★★★★	通常のレッスンに慣れてきた方に、レベルアップした内容のレッスンを提供していきます。 アーサナの体の使い方を細かく指導したり、普段よりもスピードを速めてアーサナをとったり、難度の高いアーサナにチャレンジしていきます。 レッスン参加の方は、事前にウォーミングアップを十分に行っておいてください！

【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。

★

★★

★★★

★★★★

