

梅田校 8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	7
8:00					8:45 Hisae 朝ヨガ			
9:00								
10:00	10:00~12:00 マタニティヨガスキルアップ 湯浅	10:00~14:00 4月生 Hisae	10:30 Masako スタンダード	10:00~14:00 2月生 Hisae	10:30 Naoko スタイリッシュ		11:00~13:00 8月生入学式	10:00~14:00 4月生 Hisae
11:00								
12:00			12:00 Masako スタイリッシュ			12:00 Naoko 骨盤調整1		
13:00	13:00~15:00 ママヨガスキルアップ 湯浅							
14:00			14:00~17:00 養成コース【レベル2】⑥ Hisae		14:00~18:00 自主練習 (要予約)		14:00~18:00 2月生 Hisae	14:30 Rie スタイリッシュ
15:00	15:30~16:45 湯浅 やまとヨガ	14:30 Takami スタイリッシュ		14:30 Marie APメディカル				16:00 Rie スタンダード
16:00		16:00 Takami メディテーション		16:00 Marie スタイリッシュ				
17:00								17:30~20:30 小顔フェイシャルヨガ④ Hisae
18:00							18:00~20:30 自主練習 (要予約)	
19:00		18:30 Hisae スタイリッシュ	18:30 Chigaya スタイリッシュ	18:30 Masako スタイリッシュ	18:30 Chigaya APメディカル			
20:00		20:00 Hisae 小顔フェイシャルヨガ	20:00 Chigaya 骨盤調整1	20:00 Masako アロマ	20:00 Chigaya スタンダード			
		8	9	10	11	12	13	14
9:00							休校	
10:00								
11:00	10:30 Naoko 骨盤調整2	10:30 Rie スタンダード	10:30 Masako スタンダード	10:30 Naoko 骨盤調整2	10:30 Naoko スタイリッシュ			
12:00	12:00 Naoko スタンダード	12:00 Rie APメディカル	12:00 Masako スタイリッシュ	12:00 Naoko スタンダード	12:00 Naoko 骨盤調整1			
13:00								
14:00	14:00~17:00 ケン・ハラクマ先生WS		14:00~18:00 自主練習 (要予約)	14:30 Marie APメディカル	14:00~18:00 自主練習 (要予約)			
15:00		14:30 Takami スタイリッシュ		16:00 Marie スタイリッシュ				
16:00		16:00 Takami メディテーション						
17:00								
18:00		17:30~20:00 自主練習 (要予約)						
19:00			18:30 Chigaya スタイリッシュ	18:30 Masako スタイリッシュ	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 スタンダード			
		15	16	17	18	19	20	21
9:00					8:45 Hisae 朝ヨガ			
10:00		10:00~14:00 4月生 Hisae	10:30 Masako スタンダード	10:00~14:00 6月生 Chigaya	10:30 Naoko スタイリッシュ	10:30 Hisae 骨盤調整2	10:00~14:00 4月生 Hisae	
11:00								
12:00			12:00 Masako スタイリッシュ		12:00 Naoko 骨盤調整1	12:00 Hisae メディテーション		
13:00								
14:00			14:00~17:00 養成コース【レベル2】⑦ Hisae		14:00~18:00 自主練習 (要予約)	14:00~18:00 6月生 Hisae	14:30 Rie スタイリッシュ	
15:00		14:30 Chigaya スタイリッシュ		14:30 Marie APメディカル			16:00 Rie スタンダード	
16:00		16:00 Chigaya APメディカル		16:00 Marie スタイリッシュ				
17:00							17:30~20:30 小顔フェイシャルヨガ⑤ Hisae	
18:00						18:00~20:30 自主練習 (要予約)		
19:00		18:30 Hisae ジャズヨガ	18:30 Chigaya スタイリッシュ	18:30 Masako スタイリッシュ	18:30 Chigaya APメディカル			
20:00		20:00 Hisae 小顔フェイシャルヨガ	20:00 Chigaya 骨盤調整1	20:00 Masako アロマ	20:00 Chigaya スタンダード			
		22	23	24	25	26	27	28
9:00					8:45 Hisae 朝ヨガ			
10:00	10:00~13:00 小顔フェイシャルヨガ① Hisae	10:00~14:00 8月生 Hisae	10:30 Masako スタンダード	10:00~14:00 2月生 Hisae	10:30 Naoko スタイリッシュ	10:30 Hisae 骨盤調整2	10:00~14:00 8月生 Chigaya	
11:00								
12:00			12:00 Masako スタイリッシュ		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 Hisae 小顔フェイシャルヨガ		14:00~17:00 養成コース【レベル2】⑧ Hisae		14:00~17:00 チェータナ先生WS	14:00~18:00 2月生 Hisae	14:30 Chigaya スタイリッシュ	
15:00		14:30 Takami スタイリッシュ		14:30 Marie APメディカル			16:00 Chigaya APメディカル	
16:00	15:30 Hisae ジャズヨガ	16:00 Takami メディテーション		16:00 Marie スタイリッシュ				
17:00								
18:00						18:00~20:30 自主練習 (要予約)		
19:00		18:30 Hisae スタイリッシュ	18:30 Chigaya スタイリッシュ	18:30 Masako スタイリッシュ	18:30 Chigaya APメディカル			
20:00		20:00 Hisae 小顔フェイシャルヨガ	20:00 Chigaya 骨盤調整1	20:00 Masako アロマ	20:00 Chigaya スタンダード			
		29	30	31				
9:00								
10:00		10:00~14:00 4月生 Hisae	10:30 Masako スタンダード					
11:00	10:30 Naoko 骨盤調整2							
12:00	12:00 Naoko スタンダード		12:00 Masako スタイリッシュ					
13:00								
14:00	14:00~17:00 マタニティヨガ 認定公開実技試験		14:00~17:00 養成コース【レベル2】⑨ Hisae					
15:00		14:30 Takami スタイリッシュ						
16:00		16:00 Takami メディテーション						
17:00								
18:00								
19:00		18:30 Hisae ジャズヨガ	18:30 Chigaya スタイリッシュ					
20:00		20:00 Hisae 小顔フェイシャルヨガ	20:00 Chigaya 骨盤調整1					

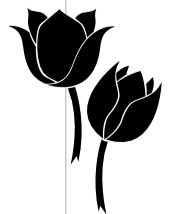
お問い合わせ・ご予約

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

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場合がございます。
- ・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ございます。

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。
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。
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。

★

★★

★★★

★★★★

