

銀座校 9月 ヨガレッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日							
			1	2	3	4							
8:00	<p>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 Yoga Studio Ginza</p> <p>TEL 03-3571-1925 FAX 03-3571-1817 http://school.karada39.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。 ・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。</p> <p>予約受付 10:00~19:00</p>												
9:00													
10:00									10:30 Maya スタイリッシュ	10:00 Naomi スタンダード	10:00 Yoriko アロマ	10:30 Rika シヴァナンダ	
11:00										11:30 Naomi スタイリッシュ	11:15 Yoriko スタイリッシュ		
12:00									12:00 Maya スタンダード		12:30 Go スタンダード	11:45 Rika パワーヨガ	
13:00									13:30 Nobue スタイリッシュ	13:00 Mieko 骨盤調整1		13:15 Nobue スタイリッシュ	
14:00									15:00 Nobue スタンダード	14:30 Mieko スタイリッシュ	14:00~18:00 養成コース3期生 Go	14:30 Nobue スタンダード	
15:00										16:00 Rika シヴァナンダ			
16:00										17:15 Rika パワーヨガ		17:00~21:00 使用不可	
17:00													
18:00									18:45 Chizuko 骨盤調整2	18:30 Chikako スタイリッシュ			
19:00									20:00 Miwako スタンダード	20:00 Chikako 骨盤調整1			
20:00													
							5	6	7	8	9	10	
9:00													
10:00							10:00 Yoriko スタンダード	10:00 Hiromi スタイリッシュ	10:00 Itsumi スタイリッシュ	10:30 Maya スタイリッシュ	10:00 Naomi スタンダード	10:00 Yoriko アロマ	10:00~14:00 養成コース4期生 Nobue
11:00							11:30 Yoriko スタイリッシュ	11:30 Hiromi 骨盤調整1	11:15 Itsumi 陰ヨガ	12:00 Maya スタンダード	11:30 Naomi スタイリッシュ	11:15 Yoriko スタイリッシュ	
12:00									12:45 Rikako 骨盤調整2		13:00 Mieko 骨盤調整1	12:30 Go スタンダード	
13:00							13:00 Itsumi 骨盤調整1	13:00 Chie スタンダード					
14:00							14:15 Itsumi スタイリッシュ	14:30 Chie スタイリッシュ	14:00~18:00 養成コースレベル2 Rika	14:00~18:00 養成コース4期生 Nobue	14:30 Mieko スタイリッシュ	14:00 Go プラーナ	14:30 Nobue スタイリッシュ
15:00													
16:00	16:00~17:30 使用不可	16:00~18:00 自主練習			16:00~18:00 自主練習		15:45 Nobue スタンダード						
17:00							17:00~21:00 使用不可						
18:00													
19:00	18:30 Nana スタイリッシュ	18:30 Norika スタンダード		18:45 Chizuko 骨盤調整2	18:30 Chikako スタイリッシュ								
20:00	20:00 Nana スタンダード	20:00 Norika スタイリッシュ	19:00~21:00 使用不可	20:00 Miwako スタンダード	20:00 Chikako 骨盤調整1								
	12	13	14	15	16	17							
9:00													
10:00	10:00 Yoriko スタンダード	10:00~14:00 養成コース3期生 Chie	10:00 Itsumi スタイリッシュ	10:30 Maya スタイリッシュ	10:00 Naomi スタンダード	10:00 Yoriko アロマ	10:00 Nobue スタイリッシュ						
11:00	11:30 Yoriko スタイリッシュ		11:15 Itsumi 陰ヨガ	12:00 Maya スタンダード	11:30 Naomi スタイリッシュ	11:15 Yoriko スタイリッシュ	11:30 Nobue スタンダード						
12:00			12:45 Rikako 骨盤調整2		13:00 Mieko 骨盤調整1	12:30 Go スタンダード							
13:00	13:00 Itsumi 骨盤調整1			13:30 Nobue スタイリッシュ			13:00~15:00 陰ヨガWS Itsumi						
14:00	14:15 Itsumi スタイリッシュ	14:30 Chie スタンダード	14:00~17:00 養成コースレベル2 清水	15:00 Nobue スタンダード	14:30 Mieko スタイリッシュ	14:00~18:00 養成コース3期生 Go							
15:00													
16:00	16:00~18:00 自主練習	16:00 Chie 骨盤調整EX			16:00 Rika シヴァナンダ		17:00~21:00 使用不可						
17:00					17:15 Rika パワーヨガ								
18:00													
19:00	18:30 Nana スタイリッシュ	18:30 Norika スタンダード	19:00~21:00 使用不可	18:45 Chizuko 骨盤調整2	18:30 Chikako スタイリッシュ								
20:00	20:00 Nana スタンダード	20:00 Norika スタイリッシュ		20:00 Miwako スタンダード	20:00 Chikako 骨盤調整1								
	19	20	21	22	23	24							
9:00													
10:00	10:00 Yoriko スタンダード	10:00~14:00 養成コース5期生 Nobue	10:00 Itsumi スタイリッシュ	10:30 Maya スタイリッシュ	10:00 Naomi スタンダード	10:00 Yoriko アロマ	10:00~14:00 養成コース4期生 Nobue						
11:00	11:30 Yoriko スタイリッシュ		11:15 Itsumi 陰ヨガ	12:00 Maya スタンダード	11:30 Naomi スタイリッシュ	11:15 Yoriko スタイリッシュ		11:30 Nobue スタンダード					
12:00			12:45 Rikako 骨盤調整2		13:00 Mieko 骨盤調整1	12:30 Nobue スタンダード							
13:00	13:00 Itsumi 骨盤調整1												
14:00	14:15 Itsumi スタイリッシュ	14:30 Chie スタンダード	14:00~17:00 養成コースレベル2 清水	14:00~18:00 養成コース4期生 Nobue	14:30 Mieko スタイリッシュ	14:00~18:00 養成コース5期生 Nobue	14:30 Nobue スタイリッシュ						
15:00													
16:00	16:00~18:00 自主練習	16:00 Chie スタイリッシュ			16:00~18:00 シヴァナンダWS Rika		15:45 Nobue スタンダード						
17:00							17:00~21:00 使用不可						
18:00													
19:00	18:30 Norika スタイリッシュ	18:30 Norika スタンダード	19:00~21:00 使用不可	18:45 Chizuko 骨盤調整2	18:30 Chikako スタイリッシュ								
20:00	20:00 Norika スタンダード	20:00 Norika スタイリッシュ		20:00 Miwako スタンダード	20:00 Chikako 骨盤調整1								
	26	27	28	29	30								
9:00													
10:00	10:00 Yoriko スタンダード	10:00~14:00 養成コース3期生 Chie	10:00 Itsumi スタイリッシュ	10:30 Maya スタイリッシュ	10:00 Naomi スタンダード								
11:00	11:30 Yoriko スタイリッシュ		11:15 Itsumi 陰ヨガ	12:00 Maya スタンダード	11:30 Naomi スタイリッシュ	11:30 Naomi スタイリッシュ							
12:00			12:45 Rikako 骨盤調整2		13:00 Mieko 骨盤調整1								
13:00	13:00 Itsumi 骨盤調整1												
14:00	14:15 Itsumi スタイリッシュ	14:30 Chie スタンダード	14:00~17:00 養成コースレベル2 清水	15:00 Nobue スタンダード	14:30 Mieko スタイリッシュ								
15:00													
16:00	16:00~18:00 自主練習	16:00 Chie 骨盤調整EX			14:00~16:00 アジャストセミナー Rika								
17:00													
18:00													
19:00	18:30 Nana スタイリッシュ	18:30 Nana スタンダード	19:00~21:00 使用不可	18:45 Chizuko 骨盤調整2	18:30 Chikako スタイリッシュ								
20:00	20:00 Nana スタンダード	20:00 Nana スタイリッシュ		20:00 Miwako スタンダード	20:00 Chikako 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。
陰ヨガ★	各ポーズを長く維持することで、心身共に深いリラクセスをもたらす静的ヨガです。 関節の周囲にある筋膜に働きかけ、骨と骨との間により広い空間をつくることで、筋肉を和らげ、柔軟性を高めていきます。
ブラーナ★	ヨガの呼吸について学びます。数多くある呼吸法をじっくり行いたい方にお勧めです。
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。
やまとYOGA★	和の所作・伝統芸能の発声法・下丹田の意識によりインナーマッスルにアプローチしていくクラスです。 「腰を据え」、「懐の深い」ゆるりとしたやまと美人に。

【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。
- ★
- ★☆
- ★★
- ★★★
- 