

# YMC YogaStudio新宿スケジュール

## Shinjuku 3月スケジュール

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	時間	土曜日	日曜日
8:00~9:00	Itsumi スタンダード★				Saori スタンダード★	10:00		Chizuko スタンダード★
	Itsumi 9:15~10:15 APメディカル★★	Saori スタンダード★ 8:30~9:30	Yoriko スタンダード★ 8:30~9:30	Itsumi スタイリッシュ★★☆ 8:30~9:30	Saori スタイリッシュ★★☆ 9:15~10:15		Izumi 骨盤調整1★ 8:30~9:30	Chizuko スタイリッシュ★★☆ 8:15~9:15
10:30~11:30	Mika 骨盤調整1★	10/2月生 講義 10:00~14:00 Hisae	Yoriko 10:00~11:00 スタイリッシュ★★☆	Itsumi 10:00~11:00 Yinヨガ★☆	Yoshiko 10:30~11:30 Yinヨガ★☆	11:00	12月生講義 10:00~14:00 Chie	Chizuko 9:30~10:30 スタイリッシュ★★☆
12:00	Mika 12:00~13:00 スタイリッシュ★★☆		Nori 11:20~12:20 スタンダード★	Chisato 11:20~12:20 スタイリッシュ★★☆	Yoshiko 12:00~13:00 骨盤調整2★			Chie 11:00~12:00 骨盤EX★★
13:30	Jun 13:30~14:30 スタンダード★		Asami 12:40~13:40 骨盤調整2★	Hisae 12:40~13:40 APメディカル★★	Maiko 13:30~14:30 スタイリッシュ★★☆			Chie 12:30~13:30 スタンダード★
15:00	Jun 15:00~16:00 Yinヨガ★☆		Izumi 14:30~15:30 プラーナ☆	12月生講義 14:00~18:00 Chie	Maiko 15:00~16:00 スタンダード★			Hiroko 14:30~15:30 アロマヨガ★
16:00	Chikako 16:30~17:30 スタイリッシュ★★☆	Izumi 15:45~16:45 スローフロー★	10月生講義 14:00~18:00 Hisae		Hiroko 16:00~17:00 スタイリッシュ★★☆	10/2月生講義 14:00~18:00 Chie		
18:30	Yoriko 18:30~19:30 スタンダード★	Hisae 18:30~19:30 スタイリッシュ★★☆	Eri 18:30~19:30 ビギナーズスタイリッシュ★	Nori 18:30~19:30 骨盤調整1★	Jun 18:30~19:30 スタイリッシュ★★☆	17:00	プロコース 17:30~20:00 Masayo	
20:00	Yoriko 20:00~21:00 スタイリッシュ★★☆	Hisae 20:00~21:00 アロマヨガ★	Eri 20:00~21:00 メディテーション☆	Nori 20:00~21:00 スタイリッシュ★★☆	Jun 20:00~21:00 スタンダード★			

### ヨガレッスンメニュー

★スタンダード・・・寝ポーズと座りポーズがメインのヨガです。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・・・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。

★APメディカル・・・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。

★骨盤調整1/2・・・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もします。

★アロマ・・・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。

★プラーナ・・・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。

★スローフロー・・・ヴィンヤサスタイルのヨガプログラム。すべての動きを呼吸の流れに乗せて行います。約一時間のプログラムは、朝から晩まで24時間の体の巡りに沿ったポーズからなり、呼吸を楽しむ、ポーズを楽しむことで身体を感じていくようにできています。

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 shinjuku

TEL 03-5909-1488

FAX03-3345-3801

<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。

・祝日はレッスン時間に変更となる場合があります。

お問い合わせください。

営業時間 10:00~21:30

