

YMC YogaStudio横浜スケジュール

YOKOHAMA 5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
10:30	Mina 10:30~11:30 スタイリッシュ★★☆	Madoka 10:30~11:30 骨盤調整1★	Miho 10:30~11:30 スタイリッシュ★★☆	12/4月生講義 10:00~14:00	Izumi 10:30~11:30 スタンダード★	10:00	12/4月生講義 10:00~14:00	10/2月生講義 10:00~14:00
12:00	Mina 12:00~13:00 スタンダード★	Madoka 12:00~13:00 スタイリッシュ★★☆	Miho 12:00~13:00 スタンダード★	Masayo	Izumi 12:00~13:00 APメディカル★★		Masayo	Masayo
15:00	自主練習 14:00~17:00 要申込み	マタニティヨガ講座 14:00~17:00	プロコース 14:00~16:30 Masayo	Masayo 14:30~15:30 スタンダード★ Masayo 16:00~17:00 ピラティス★★	10/2月生講義 14:00~18:00 Madoka	14:00	Rikako 14:30~15:30 骨盤調整1★	Chisato 14:30~15:30 APメディカル★★
18:30	Nori 18:30~19:30 骨盤調整1★	Chie 18:30~19:30 スタイリッシュ★★☆	Izumi 18:30~19:30 スタイリッシュ★★☆	Yoshiko 18:30~19:30 骨盤調整2★	Miho 18:30~19:30 スタンダード★		Rikako 16:00~17:00 スタイリッシュ★★☆	Chisato 16:00~17:00 スタンダード★
20:00	Nori 20:00~21:00 スタイリッシュ★★☆	Chie 20:00~21:00 メディテーション☆	Izumi 20:00~21:00 骨盤調整1★	Yoshiko 20:00~21:00 陰ヨガ★☆	Miho 20:00~21:00 スタイリッシュ★★☆		自主練習 17:30~19:00 要申込み	自主練習 17:30~19:00 要申込み

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（前リラックス）・・・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。

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 Yokohama

TEL 045-313-6650

FAX 045-313-6697

<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が変更となる場合がございます。お問い合わせください。

営業時間 10:00~21:30