

銀座校 5月 ヨガレッスンスケジュール

銀座校 5月 ヨガレッスンスケジュール						
月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
8:00						
9:00						
10:00				10:00 Naomi スタンダード	10:30 Reiko ルーシーダットン	10:00 Chikako ボディフェイス
11:00				11:30 Naomi スタイリッシュ	12:00 Go スタイリッシュ	11:15 Chikako 骨盤調整2
12:00				13:00 Mieko 骨盤調整1	13:30 Go スタンダード	13:00~15:00 ヨガライフ2期生 Go
13:00				14:15 Mieko スタイリッシュ	15:00~18:00 自主練習	15:30~19:00 使用不可
14:00				14:30~18:00 自主練習		
15:00				18:30 Norika スタンダード		
16:00				20:00 Norika スタイリッシュ		
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
9	10	11	12	13	14	15
9:00						
10:00		10:00 Itsumi 陰ヨガ		10:00 Naomi スタンダード	10:30 Reiko ルーシーダットン	10:00 Chikako ボディフェイス
11:00		11:30 Itsumi スタイリッシュ	11:00~13:0 逆転系&後屈系 アサナ練習法 Rika	11:30 Naomi スタイリッシュ	12:00 Go スタイリッシュ	11:15 Chikako 骨盤調整2
12:00		13:00 Rikako ボディフェイス		13:00 Mieko 骨盤調整1		13:00~15:00 ヨガライフ2期生 Go
13:00		14:30 Rikako 骨盤調整2	13:30 Maya スタンダード	14:15 Mieko スタイリッシュ	14:00~18:00 養成コース3期生 Go	
14:00		14:30 Chie 立位アーサナ	15:00 Maya スタイリッシュ	14:30~18:00 自主練習		15:30~16:30 Go やまとYOGA
15:00		16:00 Chie スタイリッシュ				17:00 Go スタンダード
16:00			18:00 Go スタンダード	18:45 Chizuko スタイリッシュ	18:30 Norika スタンダード	
17:00			19:15~21:15 ヨガライフ2期生 Go			
18:00				20:00 Miwako スタンダード	20:00 Norika スタイリッシュ	
19:00						
20:00						
16	17	18	19	20	21	22
9:00						
10:00		10:00 Itsumi 陰ヨガ		10:00 Naomi スタンダード	10:30 Reiko ルーシーダットン	10:00 Chikako ボディフェイス
11:00		11:30 Itsumi スタイリッシュ	11:00~13:0 逆転系&後屈系 アサナ練習法 Rika	11:30 Naomi スタイリッシュ	12:00 Go スタイリッシュ	11:15 Chikako 骨盤調整2
12:00		13:00 Rikako ボディフェイス		13:00 Mieko 骨盤調整1	13:30 Go スタンダード	13:00~15:00 ヨガライフ2期生 Go
13:00		14:30 Rikako 骨盤調整2	13:30 Maya スタンダード	14:15 Mieko スタイリッシュ	15:00~19:00 使用不可	
14:00		14:30 Chie 立位アーサナ	15:00 Maya スタイリッシュ	14:30~18:00 自主練習		15:30~16:30 Go やまとYOGA
15:00		16:00 Chie スタイリッシュ				17:00 Go スタンダード
16:00			18:00 Go スタンダード	18:45 Chizuko スタイリッシュ	18:30 Norika スタンダード	
17:00			19:15~21:15 ヨガライフ2期生 Go			
18:00				20:00 Miwako スタンダード	20:00 Norika スタイリッシュ	
19:00						
20:00						
23	24	25	26	27	28	29
9:00						
10:00		10:00 Itsumi 陰ヨガ		10:00 Naomi スタンダード	10:30 Reiko ルーシーダットン	10:00 Miwako スタンダード
11:00		11:30 Itsumi スタイリッシュ	11:00~13:00 ヨガセラピー Rika	11:30 Naomi スタイリッシュ	12:00 Go スタイリッシュ	11:15 Miwako 骨盤調整2
12:00		13:00 Rikako ボディフェイス		13:00 Mieko 骨盤調整1		13:00~15:00 ヨガライフ2期生 Go
13:00		14:30 Rikako 骨盤調整2	13:30 Maya スタンダード	14:15 Mieko スタイリッシュ	14:00~18:00 養成コース3期生 Go	
14:00		14:30 Chie 立位アーサナ	15:00 Maya スタイリッシュ	14:30~18:00 自主練習		15:30~19:00 使用不可
15:00		16:00 Chie スタイリッシュ				
16:00			18:00 Go スタンダード	18:45 Chizuko スタイリッシュ	18:30 Norika スタンダード	
17:00			19:15~21:15 ヨガライフ2期生 Go			
18:00				20:00 Miwako スタンダード	20:00 Norika スタイリッシュ	
19:00						
20:00						
30	31					5月 1日
9:00						
10:00						10:00 Chikako ボディフェイス
11:00						11:15 Chikako 骨盤調整2
12:00						13:00~15:00 ヨガライフ2期生 Go
13:00						15:30~16:30 Go やまとYOGA
14:00						17:00 Go スタンダード
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						

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

TEL 03-3571-1925
 FAX 03-3571-1817
<http://school.karada39.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。

予約受付 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。
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。
ボディ&フェイス★☆	ゆったりヨガで身体の血流を良くした後、顔の色々な表情筋を動かし、体の隅々までを引き締め、解放していく欲張りなクラスです。
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。
ルーシーダットン★☆	タイ語でルーシー(仙人)ダツ(ストレッチ)トン(自分)＝「仙人体操」と呼ばれる。 自分で自分の身体の歪みを直し、体調を整え、精神セルフコントロールをするために生まれた健康法のひとつです。 タイ古式マッサージと関連があり、ヨガとは異なる呼吸法(伸ばす時に吸う、ポーズで息を止める、戻す時にゆっくり吐く)が特徴。
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。
- ★
- ★☆
- ★★
- ★★★★
- 