

千葉校 3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>YMCメディカルトレーナーズスクール Yoga Studio chiba</p> <p>TEL 043-202-3885 FAX043-441-3400 http://ymc-school.com</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>予約受付 前日17:00 まで</p>													
9:00														
10:00											10:30 Mika 骨盤調整2	10:30 Michiko 小顔フェイシャル	10:30 Akiko リラックス	10:00~14:00 講義枠
11:00											12:00 Mika リラックス	12:00 Michiko パワーヨガ	12:00 Akiko パワー	
12:00											14:00~17:00 自主練習	14:30 Nobue リラックス	14:00~18:00 講義枠	14:30 Ikue パワーヨガ
13:00												16:00 Nobue 太陽礼拝		16:00 Ikue リラックス
14:00											18:30 Nana パワーヨガ			
15:00											20:00 Nana リラックス			
16:00														
17:00														
18:00														
19:00														
20:00														
								5	6	7	8	9	10	11
9:00														
10:00								10:30 Akiko リラックス	10:30 Atsuko パワーヨガ	10:00~14:00 講義枠	10:30 Mika 骨盤調整2	10:00~14:00 2月生	10:30 Akiko リラックス	10:00~14:00 2月生
11:00														
12:00								12:00 Akiko パワーヨガ	12:00 Atsuko 陰ヨガ		12:00 Mika リラックス		12:00 Akiko パワーヨガ	
13:00														
14:00								14:00~17:00 自主練習	14:00~17:00 自主練習	14:30 Asako 骨盤調整1	14:00~17:00 自主練習	14:30 Michiko リラックス	14:30 Satoko 陰陽ヨガ	14:30 Ikue パワーヨガ
15:00										16:00 Asako パワーヨガ		16:00 Michiko パワーヨガ	16:00 Satoko 骨盤調整2	16:00 Ikue リラックス
16:00														
17:00		18:30 Asako パワーヨガ		18:30 Nana パワー	19:00 Nobue 骨盤調整1									
18:00														
19:00		20:00 Asako リラックス		20:00 Nana リラックス										
20:00														
	12	13	14	15	16	17	18							
9:00														
10:00	10:30 Akiko リラックス	10:30 Atsuko パワーヨガ	10:00~14:00 講義枠	10:30 Mika 骨盤調整2	10:30 Michiko 小顔フェイシャル	10:30 Akiko リラックス	10:00~14:00 講義枠							
11:00														
12:00	12:00 Akiko パワーヨガ	12:00 Atsuko 陰ヨガ		12:00 Mika リラックス	12:00 Michiko パワーヨガ	12:00 Akiko パワーヨガ								
13:00														
14:00	14:00~17:00 自主練習	14:30 Satoko 立位アーサナ	14:30 Asako 骨盤調整1	14:00~17:00 自主練習	14:30 Nobue リラックス	14:30 Satoko 陰陽ヨガ	14:30 Ikue パワーヨガ							
15:00		16:00 Satoko アロマ	16:00 Asako パワーヨガ		16:00 Nobue 太陽礼拝	16:00 Satoko 骨盤調整2	16:00 Ikue リラックス							
16:00														
17:00		18:30 Asako パワーヨガ		18:30 Nana パワーヨガ	19:00 Nobue 骨盤調整1									
18:00														
19:00		20:00 Asako リラックス		20:00 Nana リラックス										
20:00														
	19	20	21	22	23	24	25							
9:00														
10:00	10:30 Akiko リラックス	10:30 Atsuko パワーヨガ	10:00~14:00 講義枠	10:30 Mika 骨盤調整2	10:00~14:00 2月生	10:30 Akiko リラックス	10:00~14:00 2月生							
11:00														
12:00	12:00 Akiko パワーヨガ	12:00 Atsuko 陰ヨガ		12:00 Mika リラックス		12:00 Akiko パワーヨガ								
13:00														
14:00	14:00~17:00 自主練習	14:30 Satoko 立位アーサナ	14:30 Asako 骨盤調整1	14:00~17:00 自主練習	14:30 Michiko リラックス	14:30 Satoko 陰陽ヨガ	14:30 Ikue パワーヨガ							
15:00		16:00 Satoko アロマ	16:00 Asako パワーヨガ		16:00 Michiko パワーヨガ	16:00 Satoko 骨盤調整2	16:00 Ikue リラックス							
16:00														
17:00		18:30 Asako パワーヨガ		18:30 Nana パワーヨガ	19:00 Nobue 骨盤調整1									
18:00														
19:00		20:00 Asako リラックス		20:00 Nana リラックス										
20:00														
	26	27	28	29	30	31								
9:00														
10:00	10:30 Akiko リラックス	10:30 Atsuko パワーヨガ	10:00~14:00 講義枠	10:30 Mika 骨盤調整2	10:30 Michiko 小顔フェイシャル	10:30 Akiko リラックス								
11:00														
12:00	12:00 Akiko パワーヨガ	12:00 Atsuko 陰ヨガ		12:00 Mika リラックス	12:00 Michiko パワーヨガ	12:00 Akiko ラフターヨガ								
13:00														
14:00	14:00~17:00 自主練習	14:30 Satoko 立位アーサナ	14:30 Asako 骨盤調整1	14:00~17:00 自主練習	14:30 Nobue リラックス	14:30 Satoko 陰陽ヨガ								
15:00		16:00 Satoko アロマ	16:00 Asako パワーヨガ		16:00 Nobue 太陽礼拝	16:00 Satoko 骨盤調整2								
16:00														
17:00		18:30 Asako パワーヨガ		18:30 Nana パワーヨガ	19:00 Nobue 骨盤調整1									
18:00														
19:00		20:00 Asako リラックス		20:00 Nana リラックス										
20:00														

ヨガレッスン内容

リラックス★	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。
パワーヨガ★★★	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。
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。
小顔フェイシャル★	ヨガのアーサナ+フェイスマッサージ、表情筋エクササイズを行っていきます。 ヨガで気持ち良く、美しくなりたい方におすすめです。
ラフターヨガ★★	ヨガの呼吸法と笑いのエクササイズを組み合わせた笑いヨガ。とにかく楽しいヨガ！1度お試しあれ
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。
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

【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。
- ★
- ★★
- ★★★
- 