

千葉校 2月 ヨガレッスンスケジュール

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5		
8:00									
9:00									
10:00			10:00~14:00 講義枠	10:30 Mika パワーヨガ		10:30 Akiko リラックス	10:00~14:00 講義枠		
11:00									
12:00				12:00 Mika リラックス		12:00 Akiko パワー			
13:00									
14:00			14:30 Asako 骨盤調整1	14:00~17:00 自主練習	14:30 Michiko リラックス	14:00~18:00 講義枠	14:30 Nobue パワーヨガ		
15:00									
16:00			16:00 Asako パワーヨガ		16:00 Michiko パワーヨガ		16:00 Nobue リラックス		
17:00									
18:00				18:30 Nana パワーヨガ					
19:00			19:00 Nobue リラックス						
20:00				20:00 Nana リラックス					
	6	7	8	9	10	11	12		
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 パワーヨガ	10:30 Nobue 骨盤調整1	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 Nobue 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 Asako 骨盤調整1	14:00~17:00 自主練習	14:30 Michiko リラックス	14:00~18:00 講義枠	14:30 Nobue パワーヨガ		
15:00									
16:00			16:00 Asako パワーヨガ		16:00 Michiko パワーヨガ		16:00 Nobue リラックス		
17:00									
18:00		18:30 Asako パワーヨガ		18:30 Nana スタイリッシュ					
19:00			19:00 Nobue リラックス						
20:00		20:00 Asako リラックス		20:00 Nana リラックス					
	13	14	15	16	17	18	19		
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 パワーヨガ	10:30 Nobue 骨盤調整1	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 Nobue 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 Asako 骨盤調整1	14:00~17:00 自主練習	14:30 Michiko リラックス	14:00~18:00 講義枠	14:30 Nobue パワーヨガ		
15:00									
16:00			16:00 Asako パワーヨガ		16:00 Michiko パワーヨガ		16:00 Nobue リラックス		
17:00									
18:00		18:30 Asako パワーヨガ		18:30 Nana パワーヨガ					
19:00			19:00 Nobue リラックス						
20:00		20:00 Asako リラックス		20:00 Nana リラックス					
	20	21	22	23	24	25	26		
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 パワーヨガ	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 Mika リラックス		12:00 Akiko パワーヨガ			
12:00	12:00 Akiko パワーヨガ	12:00 Atsuko 陰ヨガ							
13:00									
14:00	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	14:00~18:00 講義枠	14:30 Nobue パワーヨガ		
15:00									
16:00			16:00 Asako パワーヨガ		16:00 Michiko パワーヨガ		16:00 Nobue リラックス		
17:00									
18:00		18:30 Asako パワーヨガ		18:30 Nana パワーヨガ					
19:00			19:00 Nobue リラックス						
20:00		20:00 Asako リラックス		20:00 Nana リラックス					
	27	28	29	<div style="text-align: center;"> <h2 style="color: #e67e22;">YMCメディカルトレーナーズスクール</h2> <h3 style="color: #e67e22;">Yoga Studio chiba</h3> <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ございます。 <p>予約受付 前日17:00 まで</p> </div>					
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						
11:00									
12:00	12:00 Akiko パワーヨガ	12:00 Atsuko 陰ヨガ							
13:00									
14:00	14:00~17:00 自主練習		14:30 Asako 骨盤調整1						
15:00									
16:00			16:00 Asako パワーヨガ						
17:00									
18:00		18:30 Asako パワーヨガ		18:30 Nana パワーヨガ					
19:00			19:00 Nobue リラックス						
20:00		20:00 Asako リラックス		20:00 Nana リラックス					

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。
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。
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。

★
★★
★★★
★★★★

