

名古屋校 8月 ヨガレッスンスケジュール

		月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6	7
9:00								
10:00							10:00~13:00 使用不可	
11:00	10:30 Tomoko インナービューティーヨガ	10:30 Ami 骨盤調整1	10:30 Miki スタイリッシュ	10:30 Ami 骨盤調整2	10:30 Chisato 骨盤調整1			11:00 Miki スタイリッシュ
12:00	11:50 Tomoko バランスヨガ	11:50 Miki スタイリッシュ	11:50 Miki スタンダード	11:50 Ami スタンダード	11:50 Chisato ウィンヤサフロー			12:15 Miki スタンダード
13:00								
14:00		13:30~18:00 自主練習 (要予約)				13:30~18:00 自主練習 (要予約)	14:00~16:00 8月生 入学式	13:30~18:00 自主練習 (要予約)
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00	19:00 Yuka スタンダード	18:45 Chisato 骨盤調整2	18:45 Tomoko バランスヨガ	19:00 Miki スタイリッシュ	19:00 Ami アロマ			
20:00		20:00 Chisato メディテーション	20:00 Tomoko インナービューティーヨガ					
		8	9	10	11	12	13	14
9:00							休校	休校
10:00	10:30 Tomoko インナービューティーヨガ	10:30 Ami 骨盤調整1	10:30 Miki スタイリッシュ	10:30 Chisato ウィンヤサフロー	10:30 Tomoko バランスヨガ			
11:00	11:50 Tomoko バランスヨガ	11:50 Miki スタイリッシュ	11:50 Miki スタンダード	11:50 Ami スタンダード	11:50 Tomoko インナービューティーヨガ			
13:00								
14:00	13:30~18:00 自主練習 (要予約)		13:30~18:00 自主練習 (要予約)		13:30~18:00 自主練習 (要予約)			
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00	19:00 Yuka スタンダード	18:45 Chisato 骨盤調整2	18:45 Tomoko バランスヨガ	19:00 Miki スタイリッシュ	19:00 Ami アロマ			
20:00		20:00 Chisato メディテーション	20:00 Tomoko インナービューティーヨガ					
		15	16	17	18	19	20	21
9:00								
10:00	休校		10:00~14:00 4月生 Chisato	10:00~14:00 6月生 Chisato	10:30 Chisato 太陽礼拝	10:30 Tomoko バランスヨガ		10:00~14:00 6月生 Chisato
11:00					11:50 Ami 骨盤調整1	11:50 Tomoko インナービューティーヨガ	11:00 Ami 骨盤調整2	
12:00							12:15 Ami スタンダード	
13:00					13:30~18:00 自主練習 (要予約)			14:00~18:00 4月生 Chisato
14:00								14:30 Miki スタイリッシュ
15:00								15:45 Miki スタンダード
16:00								
17:00								
18:00								
19:00			18:45 Miki スタイリッシュ	18:45 Tomoko バランスヨガ	19:00 Chisato 骨盤調整2	19:00 Ami アロマ		
20:00		20:00 Miki スタンダード	20:00 Tomoko インナービューティーヨガ					
		22	23	24	25	26	27	28
9:00								
10:00	10:30 Tomoko インナービューティーヨガ	10:00~14:00 8月生 Chisato	10:30 Miki スタイリッシュ	10:30 Chisato ウィンヤサフロー	10:30 Tomoko バランスヨガ			
11:00	11:50 Tomoko バランスヨガ		11:50 Miki スタンダード	11:50 Ami 骨盤調整1	11:50 Tomoko インナービューティーヨガ	11:00 Ami 骨盤調整2	11:00 Miki スタイリッシュ	
12:00						12:15 Ami スタンダード	12:15 Miki スタンダード	
13:00								
14:00			13:30~18:00 自主練習 (要予約)		13:30~18:00 自主練習 (要予約)		14:00~18:00 4月生 Chisato	
15:00		14:30 Ami スタンダード						
16:00		15:45 Chisato 太陽礼拝						
17:00								
18:00								
19:00	19:00 Yuka スタンダード	18:45 Miki スタイリッシュ	18:45 Tomoko バランスヨガ	19:00 Chisato 骨盤調整2	19:00 Ami アロマ			
20:00		20:00 Miki スタンダード	20:00 Tomoko インナービューティーヨガ					
		29	30	31				
9:00								
10:00	10:30 Tomoko インナービューティーヨガ	10:00~14:00 4月生 Chisato	10:00~14:00 6月生 Chisato					
11:00								
12:00	11:50 Tomoko バランスヨガ							
13:00								
14:00		14:30 Ami スタンダード	14:30 Miki スタイリッシュ					
15:00		15:45 Chisato スタイリッシュ	15:45 Miki スタンダード					
16:00								
17:00								
18:00								
19:00	19:00 Yuka スタンダード	18:45 Miki スタイリッシュ	18:45 Tomoko バランスヨガ					
20:00		20:00 Miki スタンダード	20:00 Tomoko インナービューティーヨガ					

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
YMC Yoga Studio Nagoya
 TEL 052-581-6477
 FAX 052-581-6495
<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ございます。

営業時間 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。
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。
ヴィンヤサフロアヨガ★★★	呼吸と動きをシンクロさせて、流れるようにポーズを展開させていくヨガです。
太陽礼拝★★☆	呼吸に合わせて複数のポーズを連続して行う、ヨガの伝統的なプログラム。 太陽への感謝の気持ちを込めての祈りと、太陽のエネルギーを受け継ぐ意味合いがあります。
バランスヨガ★★	日常生活の中で知らず知らずの内に作っている歪みや癖を知り、身体のバランスを整えていきます。 心も体も内側から美しくしていきましょう。
インナービューティーヨガ★★☆	自身を見つめなおし、今まで知らなかった自分自身を知り、ヨガの楽しさ、喜びを深めていくヨガ。心身共に内側から美しくしていきましょう。

【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。

