

名古屋校 2月 ヨガレッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00							
11:00			10:30 Chisato 太陽礼拝	10:30 Hisako 骨盤調整1	10:30 Hide スタンダード	11:00 Risako 骨盤調整1	11:00 Gaiyu スタイリッシュ
12:00			11:50 Chisato 骨盤調整1	11:50 Hisako ハタヨガ	11:50 Hide スタイリッシュ	12:20 卒業生レッスン	12:20 Miki 陰ヨガ
13:00			13:10 Miki スタイリッシュ	13:10 Yoshie スタンダード	13:30~18:00 自主練習 (要予約)	14:00~18:00 12月生 Chisato	13:40 Miki スタイリッシュ
14:00			14:30 Miki スタンダード				15:00 Hide スタンダード
16:00							
17:00							
18:00							
19:00			18:45 Hide スタンダード	19:00 Gaiyu スタイリッシュ	19:00 Kana スタンダード		
20:00			20:00 Hide スタイリッシュ				
9:00	6	7	8	9	10	11	12
10:00		10:00~14:00 8月生 Chisato	10:00~14:00 10月生 Chisato	10:30 Hisako 骨盤調整1	10:30 Hide スタンダード	11:00 Risako 骨盤調整1	10:00~14:00 10月生 Chisato
11:00	10:30 Hide スタンダード						
12:00	11:50 Hide スタイリッシュ			11:50 Hisako ハタヨガ	11:50 Hide スタイリッシュ	12:20 卒業生レッスン	
13:00	13:10 Tomoko バランスヨガ			13:10 Yoshie スタンダード	13:30~18:00 自主練習 (要予約)	14:00~18:00 8月生 Chisato	14:30 Miki スタイリッシュ
14:00	14:30~18:00 自主練習 (要予約)	14:30 Hide スタイリッシュ	14:30 Miki スタンダード	14:30~16:00 使用不可			15:50 Miki 陰ヨガ
15:00		16:00 Hide スタンダード	15:50 Miki スタイリッシュ				
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:00 Risako アロマ	18:45 Miki スタイリッシュ	18:45 Hide スタンダード	19:00 Gaiyu スタイリッシュ	19:00 Kana スタンダード		
20:00		20:00 Miki 陰ヨガ	20:00 Hide スタイリッシュ				
9:00	13	14	15	16	17	18	19
10:00		10:00~14:00 12月生 Chisato	10:00~14:00 2月生 Chisato	10:30 Hisako 骨盤調整1	10:30 Chisato ヴィンヤサフロー	11:00 Risako 骨盤調整1	10:00~14:00 2月生 Hide
11:00	10:30 Hide スタンダード						
12:00	11:50 Hide スタイリッシュ			11:50 Hisako ハタヨガ	11:50 Chisato メディテーション	12:20 卒業生レッスン	
13:00	13:10 Tomoko バランスヨガ			13:10 Yoshie スタンダード	13:30~18:00 自主練習 (要予約)	14:00~18:00 12月生 Chisato	14:30 Miki スタイリッシュ
14:00	14:30~18:00 自主練習 (要予約)	14:30 Hide スタイリッシュ	14:30 Miki スタンダード	16:00~17:30 使用不可			15:50 Miki 陰ヨガ
15:00		16:00 Hide スタンダード	15:50 Miki スタイリッシュ				
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:00 Risako アロマ	18:45 Miki スタイリッシュ	18:45 Hide スタンダード	19:00 Gaiyu スタイリッシュ	19:00 Kana スタンダード		
20:00		20:00 Miki 陰ヨガ	20:00 Hide スタイリッシュ				
9:00	20	21	22	23	24	25	26
10:00		10:00~14:00 8月生 Chisato	10:00~14:00 10月生 Chisato	10:30 Hisako 骨盤調整1	10:30 Hide スタンダード	11:00 Risako 骨盤調整1	10:00~14:00 10月生 Chisato
11:00	10:30 Hide スタンダード						
12:00	11:50 Hide スタイリッシュ			11:50 Hisako ハタヨガ	11:50 Hide スタイリッシュ	12:20 卒業生レッスン	
13:00	13:10 Tomoko バランスヨガ			13:10 Yoshie スタンダード		14:00~18:00 8月生 Chisato	14:30 Miki スタイリッシュ
14:00	14:30~18:00 自主練習 (要予約)	14:30 Hide スタイリッシュ	14:30 Miki スタンダード	16:00~17:30 使用不可			15:50 Miki 陰ヨガ
15:00		16:00 Hide スタンダード	15:50 Miki スタイリッシュ				
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:00 Risako アロマ	18:45 Miki スタイリッシュ	18:45 Hide スタンダード	19:00 Gaiyu スタイリッシュ	19:00 Kana スタンダード		
20:00		20:00 Miki 陰ヨガ	20:00 Hide スタイリッシュ				
9:00	27	28	29				
10:00		10:00~14:00 12月生 Chisato	10:00~14:00 2月生 Chisato				
11:00	10:30 Hide スタンダード						
12:00	11:50 Hide スタイリッシュ						
13:00	13:10 Tomoko バランスヨガ						
14:00	14:30~18:00 自主練習 (要予約)	14:30 Hide スタイリッシュ	14:30 Miki スタンダード				
15:00		16:00 Hide スタンダード	15:50 Miki スタイリッシュ				
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:00 Risako アロマ	18:45 Miki スタイリッシュ	18:45 Hide スタンダード	19:00 Gaiyu スタイリッシュ	19:00 Kana スタンダード		
20:00		20:00 Miki 陰ヨガ	20:00 Hide スタイリッシュ				

YMCメディカルトレーナーズスクール
YMC Yoga Studio Nagoya
<http://ymc-school.com>

ご予約はプラチナスクール（予約システム）から
【プラチナスクールURL】 https://www.ptsc.jp/my.ymc-rise/seito_login/
【携帯サイトURL】 <https://m.ptsc.jp/my.ymc-rise/>

- 前日17時までにはプラチナスクールからご予約をお願いします。
- お電話でのご予約は受付ておりません。
- 当日予約は受付ておりません。
- レッソ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。



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。
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
ヴィンヤサフローヨガ★★★	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祈りをささげ、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。
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。

【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。

