


## 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 Risako 骨盤調整1	10:30 Yoshie リラックス	11:00 Risako 骨盤調整1	11:00 Gaivu パワーヨガ
12:00			11:50 Chisato メディテーション	11:50 Risako ハタヨガ	11:50 Yoshie パワーヨガ	12:20卒業生レッスン リラックス	12:20 Miki 陰ヨガ
13:00			13:10 Miki パワーヨガ	13:10 Yoshie リラックス	13:30~18:00 自主練習 (要予約)	14:00~18:00 12月生 Chisato	13:40 Miki パワーヨガ
14:00		14:30 Miki リラックス	14:30 Chisato 骨盤調整2	15:00~18:00 自主練習 (要予約)			
16:00							
17:00							
18:00							
19:00			19:00 Gaivu リラックス	19:00 Gaivu パワーヨガ	19:00 Kana リラックス		
20:00							
9:00	6	7	8	9	10	11	12
10:00	10:30 Yoshie リラックス	10:00~14:00 8月生 Chisato	10:00~14:00 10月生 Chisato	10:30 Miki パワーヨガ	10:30 Miki リラックス	11:00 Risako 骨盤調整1	10:00~14:00 10月生 Chisato
11:00	11:50 Yoshie パワーヨガ			11:50 Miki 陰ヨガ	11:50 Miki パワーヨガ	12:20卒業生レッスン リラックス	
12:00	13:10 Tomoko バランスヨガ			13:10 Yoshie リラックス	13:30~18:00 自主練習 (要予約)	14:00~18:00 8月生 Chisato	14:30 Miki パワーヨガ
14:00	14:30~18:00 自主練習 (要予約)	14:30 Risako アロマヨガ	14:30 Risako 骨盤調整1	14:30~16:00 使用不可			15:50 Miki 陰ヨガ
15:00		16:00 Risako ハタヨガ	15:50 Risako アロマ				
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:00 Risako アロマヨガ	18:45 Miki パワーヨガ	19:00 Chisato 骨盤調整1	19:00 Gaivu パワーヨガ	19:00 Kana リラックス		
20:00		20:00 Miki 陰ヨガ					
9:00	13	14	15	16	17	18	19
10:00	10:30 Gaivu リラックス	10:00~14:00 12月生 Chisato	10:00~14:00 2月生 Chisato	10:30 Risako 骨盤調整1	10:30 Miki パワーヨガ	11:00 Risako 骨盤調整1	10:00~14:00 2月生 Chisato
11:00	11:50 Gaivu パワーヨガ			11:50 Risako ハタヨガ	11:50 Miki 陰ヨガ	12:20卒業生レッスン リラックス	
12:00	13:10 Tomoko バランスヨガ			13:10 Yoshie リラックス	13:30~18:00 自主練習 (要予約)	14:00~18:00 12月生 Chisato	14:30 Miki パワーヨガ
14:00	14:30~18:00 自主練習 (要予約)	14:30 Chisato ウィンヤサフロー	14:30 Miki リラックス	16:00~17:30 使用不可			15:50 Miki 陰ヨガ
15:00		16:00 Chisato 骨盤調整1	15:50 Miki パワーヨガ				
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:00 Risako アロマヨガ	18:45 Miki パワーヨガ	19:00 Gaivu リラックス	19:00 Gaivu パワーヨガ	19:00 Kana リラックス		
20:00		20:00 Miki 陰ヨガ					
9:00	20	21	22	23	24	25	26
10:00	10:30 Yoshie リラックス	10:00~14:00 8月生 Chisato	10:00~14:00 10月生 Chisato	10:30 Risako 骨盤調整1	10:30 Yoshie リラックス	11:00 Risako 骨盤調整1	10:00~14:00 10月生 Chisato
11:00	11:50 Yoshie パワーヨガ			11:50 Risako ハタヨガ	11:50 Yoshie パワーヨガ	12:20卒業生レッスン リラックス	
12:00	13:10 Tomoko バランスヨガ			13:10 Yoshie リラックス	13:30~18:00 自主練習 (要予約)	14:00~18:00 8月生 Chisato	14:30 Miki パワーヨガ
14:00	14:30~18:00 自主練習 (要予約)	14:30 Risako アロマヨガ	14:30 Miki リラックス	16:00~17:30 使用不可			15:50 Miki 陰ヨガ
15:00		16:00 Risako ハタヨガ	15:50 Miki パワーヨガ				17:00~19:00 自主練習 (要予約)
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:00 Risako アロマヨガ	18:45 Gaivu パワーヨガ	19:00 Gaivu リラックス	19:00 Gaivu パワーヨガ	19:00 Kana リラックス		
20:00							
9:00	27	28	29	<p>YMCメディカルトレーナーズスクール YMC Yoga Studio Nagoya <a href="http://ymc-school.com">http://ymc-school.com</a></p> <p>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】 <a href="https://www.ptsc.jp/my.ymc-rise/seito_login/">https://www.ptsc.jp/my.ymc-rise/seito_login/</a> 【携帯サイトURL】 <a href="https://m.ptsc.jp/my.ymc-rise/">https://m.ptsc.jp/my.ymc-rise/</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>前日17時までにプラチナスクールからご予約をお願いします。</li> <li>お電話でのご予約は受付けておりません。</li> <li>当日予約は受付けておりません。</li> <li>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。</li> <li>レッスン内容は変更になる場合もございます。</li> <li>スケジュールは毎月変動の可能性があります。</li> </ul> 			
10:00	10:30 Gaivu リラックス	10:00~14:00 12月生 Chisato	10:00~14:00 2月生 Chisato				
11:00	11:50 Gaivu パワーヨガ						
12:00	13:10 Tomoko バランスヨガ	14:30 Gaivu パワーヨガ	14:30 Miki リラックス				
14:00	14:30~18:00 自主練習 (要予約)	16:00 Gaivu リラックス	15:50 Miki パワーヨガ				
15:00		18:45 Miki パワーヨガ	19:00 Gaivu リラックス				
16:00		20:00 Miki 陰ヨガ					
17:00							
18:00							
19:00	19:00 Risako アロマヨガ						
20:00							

# ヨガレッスン内容

リラックスヨガ★	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。
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。
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。

