

名古屋校 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	5	6	7
<p>YMCメディカルトレーナーズスクール YMC Yoga Studio Nagoya http://ymc-school.com</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】 https://www.ptsc.jp/my.ymc-rise/seito_login/ 【携帯サイトURL】 https://m.ptsc.jp/my.ymc-rise/</p> <p>・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 ・お電話でのご予約は受付けておりません。 ・当日予約は受付けておりません。 ・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がございます。 ・スケジュールは毎月変動の可能性あります。</p> 						
9:00						
10:00						10:00~14:00 2月生 Chisato
11:00			10:30 Risako 骨盤調整1	10:30 Chisato ヴィンヤサフロー	11:00 Risako 骨盤調整1	
12:00			11:50 Risako ハタヨガ	11:45 Chisato 骨盤調整1	12:20 Miki パワーヨガ	
13:00				13:30~18:00 自主練習	14:00~18:00 12月生 Chisato	
14:00						14:30 Miki パワーヨガ
15:00						15:50 Miki 陰ヨガ
16:00						17:00~19:00 自主練習
17:00				19:00 Gaiyu パワーヨガ	19:00 Kana リラクセス	
18:00						
19:00						
20:00						
9:00	5	6	7	8	9	10
10:00						
11:00	10:30 Yoshie リラクセス	10:30卒業生レッスン パワーヨガ	10:00~14:00 10月生 Chisato	10:30 Risako 骨盤調整1	10:30 Yoshie リラクセス	11:00 Risako 骨盤調整1
12:00	11:50 Tomoko バランスヨガ	11:50 Chisato メディテーション		11:50 Risako ハタヨガ	11:45 Yoshie パワーヨガ	12:20 Chisato ヴィンヤサフロー
13:00						
14:00	13:30~18:00 自主練習				13:00~14:30 使用不可	14:00~16:00 8月生 卒業式
15:00						14:30 Miki パワーヨガ
16:00						15:50 Miki 陰ヨガ
17:00						
18:00						
19:00	19:00 Risako アロマ	18:45 Miki パワーヨガ	18:45 Risako ハタヨガ	19:00 Gaiyu パワーヨガ	19:00 Kana リラクセス	
20:00		20:00 Miki 陰ヨガ	20:00 Risako 骨盤調整1			
9:00	12	13	14	15	16	17
10:00						
11:00	10:30卒業生レッスン 小顔フェイシャルヨガ	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 Yoshie リラクセス	11:00 Risako 骨盤調整1
12:00	11:50 Tomoko バランスヨガ			11:50 Risako ハタヨガ	11:45 Yoshie パワーヨガ	12:20卒業生レッスン リラクセス
13:00						
14:00				13:30~18:00 自主練習		14:00~18:00 12月生 Chisato
15:00		14:30 Gaiyu パワーヨガ	14:30 Miki リラクセス			14:30 Miki パワーヨガ
16:00		15:50 Chisato 骨盤調整1	15:50 Miki パワーヨガ			15:50 Chisato メディテーション
17:00						17:00~19:00 自主練習
18:00						
19:00	19:00 Risako アロマ	18:45 Miki パワーヨガ	18:45 Risako ハタヨガ	19:00 Gaiyu パワーヨガ	19:00 Kana リラクセス	
20:00		20:00 Miki 陰ヨガ	20:00 Risako 骨盤調整1			
9:00	19	20	21	22	23	24
10:00						
11:00	10:30 Chisato リラクセス	10:30 Gaiyu パワーヨガ	10:00~14:00 10月生 Chisato	10:30 Risako 骨盤調整1	10:30 Yoshie リラクセス	11:00 Risako ハタヨガ
12:00	11:50 Tomoko バランスヨガ	11:50 Gaiyu リラクセス		11:50 Risako ハタヨガ	11:45 Yoshie パワーヨガ	12:20卒業生レッスン 骨盤調整1
13:00						
14:00					13:30~18:00 自主練習	14:00~18:00 自主練習
15:00						14:30 Miki パワーヨガ
16:00						15:50 Miki 陰ヨガ
17:00						17:00~19:00 自主練習
18:00						
19:00	19:00 Chisato 骨盤調整1	18:45 Miki パワーヨガ	18:45 Risako ハタヨガ	19:00 Gaiyu パワーヨガ	19:00 Kana リラクセス	
20:00		20:00 Miki 陰ヨガ	20:00 Risako 骨盤調整1			
9:00	26	27	28	29	30	31
10:00						
11:00	10:30 Chisato リラクセス	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 リラクセス	11:00 Risako 骨盤調整1
12:00	11:50 Tomoko バランスヨガ			11:50 Risako ハタヨガ	11:45 Miki パワーヨガ	12:20 Gaiyu パワーヨガ
13:00					13:00~16:00 養成コースレベル2 Chisato	14:00~18:00 12月生 Chisato
14:00		14:30卒業生レッスン リラクセス	14:30 Miki リラクセス			
15:00		15:50 Chisato 骨盤調整2	15:50 Miki パワーヨガ			
16:00						
17:00						
18:00						
19:00	19:00 Chisato メディテーション	18:45 Miki パワーヨガ	18:45 Risako ハタヨガ	19:00 Gaiyu パワーヨガ	19:00 Kana リラクセス	
20:00		20:00 Miki 陰ヨガ	20:00 Risako 骨盤調整1			

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。
陰ヨガ★	各ポーズを長く維持することで、心身共に深いリラック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。
卒業生レッスン	IHTA（国際ホリスティックセラピー協会）の認定試験に合格した卒業生たちのレッスンです。 レッスン経験は少ないですが、1つ1つを丁寧に、それぞれの個性を活かしたレッスンをしていきます。

【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。

