

福岡校 1月 ヨガレッスンスケジュール

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8			
8:00	休 講	休 講	休 講	休 講						
9:00										
10:00								10:30 Kan スタイリッシュ	11:00 Kan スタイリッシュ	11:00 Hiroko スタンダード
11:00										
12:00								12:00 Kan スタンダード	12:30 Kan スタンダード	12:30 Hiroko 骨盤調整2
13:00										
14:00										
15:00										
16:00										
17:00										
18:00										
19:00										
20:00										
	9	10	11	12	13	14	15			
9:00										
10:00	10:30 Hiroko アロマ		10:30 Hiroko 骨盤調整1	10:30 Kan スタンダード	10:30 Kan スタイリッシュ	11:00 Kan スタイリッシュ	11:00 Hiroko スタンダード			
11:00										
12:00	12:00 Hiroko スタイリッシュ		12:00 Hiroko スタイリッシュ	12:00 Kan スタイリッシュ	12:00 Kan スタンダード	12:30 Kan スタンダード	12:30 Hiroko 骨盤調整2			
13:00										
14:00		14:30 Aiko スタンダード								
15:00										
16:00		16:00 Aiko 骨盤調整2								
17:00										
18:00										
19:00	19:00 Aiko 骨盤調整1	19:00 Aiko スタイリッシュ	19:00 Aiko 骨盤調整2	19:00 Yuka スタイリッシュ						
20:00										
	16	17	18	19	20	21	22			
9:00										
10:00	10:30 Hiroko アロマ		10:30 Hiroko 骨盤調整1	10:30 Kan スタンダード	10:30 Kan スタイリッシュ	11:00 Kan スタイリッシュ	11:00 Hiroko スタンダード			
11:00										
12:00	12:00 Hiroko スタイリッシュ		12:00 Hiroko スタイリッシュ	12:00 Kan スタイリッシュ	12:00 Kan スタンダード	12:30 Kan スタンダード	12:30 Hiroko 骨盤調整2			
13:00										
14:00		14:30 Aiko スタンダード								
15:00										
16:00		16:00 Aiko 骨盤調整2								
17:00										
18:00										
19:00	19:00 Aiko 骨盤調整1	19:00 Aiko スタイリッシュ	19:00 Aiko 骨盤調整2	19:00 Yuka スタイリッシュ	19:00 Mayo スタンダード					
20:00										
	23	24	25	26	27	28	29			
9:00										
10:00	10:30 Hiroko アロマ	10:00~14:00 1月生 Hiroko	10:30 Hiroko 骨盤調整1	10:30 Kan スタンダード	10:30 Kan スタイリッシュ	11:00 Kan スタイリッシュ	10:00~14:00 1月生 Hiroko			
11:00										
12:00	12:00 Hiroko スタイリッシュ		12:00 Hiroko スタイリッシュ	12:00 Kan スタイリッシュ	12:00 Kan スタンダード	12:30 Kan スタンダード				
13:00										
14:00			14:30 Aiko スタンダード					14:30 Aiko スタンダード		
15:00										
16:00		16:00 Aiko 骨盤調整2					16:00 Aiko 骨盤調整2			
17:00										
18:00										
19:00	19:00 Aiko 骨盤調整1	19:00 Aiko スタイリッシュ	19:00 Aiko 骨盤調整2	19:00 Yuka スタイリッシュ	19:00 Mayo スタンダード					
20:00										
	30	31			<p>YMCメディカルトレーナーズスクール YMC Yoga Studio FUKUOKA</p> <p>TEL 092-725-2787 FAX 092-725-2780 http://ymc-school.com</p> <p>・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。 ・レッスン内容に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があります。</p> <p>営業時間 10:00~19:00</p>					
9:00										
10:00	10:30 Hiroko アロマ									
11:00										
12:00	12:00 Hiroko スタイリッシュ									
13:00										
14:00		14:30 Aiko スタンダード								
15:00										
16:00		16:00 Aiko 骨盤調整2								
17:00										
18:00										
19:00	19:00 Aiko 骨盤調整1	19:00 Aiko スタイリッシュ								
20:00										

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。
太陽礼拝★★	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。

★
★☆
★★
★★★



