

新宿校 11月 ヨガレッスンスケジュール

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
8:00						8:15 Chizuko 朝ヨガ
9:00	8:30 Saori 朝ヨガ	8:30 Yoriko 朝ヨガ	8:30 Itsumi 朝ヨガ	8:30 Saori 朝ヨガ		9:30 Chizuko アロマ
10:00	10:00~14:00 10月生 Go	10:00 Yoriko スタンダード	10:00 Itsumi 陰ヨガ	10:00~11:00 使用不可	10:00~14:00 8月生 Chie	11:00 Chie スタンダード
11:00		11:20 Hiromi 骨盤調整2	11:20 Chie 太陽礼拝	11:20 Emi スタイリッシュ		12:30 Chie 骨盤調整EX
12:00		12:40 Hiromi スタンダード	12:40 Chie スタイリッシュ	12:40 Emi 骨盤調整1		
13:00		14:30 Yuki スタイリッシュ	14:00~18:00 8月生 Nobue	14:00~18:00 10月生 Nobue	14:30~17:30 養成コースレベル2 Rika	14:00~18:00 10月生 Chie
14:00	15:50 Yuki スタンダード					
15:00	17:10 Go スタイリッシュ					
16:00						
17:00						
18:00	18:30 Go プラーナ	18:45 Akko スタンダード	18:30 Mieko スタイリッシュ	18:45 Ai スタイリッシュ		18:30 清水 体力アップ
19:00						
20:00	20:00 Chizuko 骨盤調整2	20:00 Akko スタイリッシュ	20:00 Mieko 骨盤調整1	20:00 Ai スタンダード		19:45 清水 柔軟性アップ
7	8	9	10	11	12	13
8:30 Rika 朝ヨガ	8:30 Saori 朝ヨガ	8:30 Yoriko 朝ヨガ	8:30 Itsumi 朝ヨガ	8:30 Saori 朝ヨガ		8:15 Chizuko 朝ヨガ
10:00~13:00 シニアヨガ Rika	10:00~14:00 6月生 Go	10:00 Yoriko スタンダード	10:00 Itsumi 陰ヨガ	10:00 Nobue スタンダード	10:00~14:00 4月生 卒業式	9:30 Chizuko アロマ
		11:20 Hiromi 骨盤調整2	11:20 Chie 太陽礼拝	11:20 Emi スタイリッシュ		11:00 Chie スタンダード
13:15 Chikako スタイリッシュ		12:40 Hiromi スタンダード	12:40 Chie スタイリッシュ	12:40 Emi 骨盤調整1		12:30 Chie チューブで骨盤調整ヨガ
14:30 Chikako 骨盤調整1	14:30~17:30 骨盤調整 スキルアップセミナー Hisae	14:00~17:00 目的別レッスン プログラミングセミナー Hisae	14:30~17:30 解剖学的 アジャストメントセミナー Hisae	14:00~18:00 6月生 Nobue	14:00以降 使用不可	14:00~18:00 6月生 Chie
15:45 Rika 前屈・後屈系アーサナ						
17:00 Rika シヴァナンダヨガ		17:15 Hisae ジャズヨガ				
18:45 Miwako 骨盤調整2	18:30 Go プラーナ	18:45 Akko スタンダード	18:30 Mieko スタイリッシュ	18:45 Ai スタイリッシュ		18:30 清水 体力アップ
20:00 Miwako スタンダード	20:00 Chizuko 骨盤調整2	20:00 Akko スタイリッシュ	20:00 Mieko 骨盤調整1	20:00 Ai スタンダード		19:45 清水 柔軟性アップ
14	15	16	17	18	19	20
8:30 Rika 朝ヨガ	8:30 Saori 朝ヨガ	8:30 Yoriko 朝ヨガ	8:30 Itsumi 朝ヨガ	8:30 Saori 朝ヨガ		8:15 Chizuko 朝ヨガ
10:00~13:00 シニアヨガ Rika	10:00~14:00 10月生 Go	10:00 Yoriko スタンダード	10:00 Itsumi 陰ヨガ	10:00 Kana スタンダード	10:00~14:00 8月生 Chie	9:30 Chizuko アロマ
		11:20 Hiromi 骨盤調整2	11:20 Chie 太陽礼拝	11:20 Emi スタイリッシュ		11:00 Chie スタンダード
13:15 Chikako スタイリッシュ		12:40 Hiromi スタンダード	12:40 Chie スタイリッシュ	12:40 Emi 骨盤調整1		12:30 Chie 骨盤調整EX
14:30 Chikako 骨盤調整1	14:30 Yuki スタイリッシュ	14:00~18:00 8月生 Nobue	14:00~18:00 8月生 Go	14:00~18:00 10月生 Nobue	14:30~17:30 養成コースレベル2 Rika	14:00~18:00 10月生 Chie
15:45 Rika 前屈・後屈系アーサナ	15:50 Yuki スタンダード					
17:00 Rika シヴァナンダヨガ	17:10 Go スタイリッシュ					
18:45 Miwako 骨盤調整2	18:30 Go プラーナ	18:45 Akko スタンダード	18:30 Mieko スタイリッシュ	18:45 Ai スタイリッシュ		18:30 清水 体力アップ
20:00 Miwako スタンダード	20:00 Chizuko 骨盤調整2	20:00 Akko スタイリッシュ	20:00 Mieko 骨盤調整1	20:00 Ai スタンダード		19:45 清水 柔軟性アップ
21	22	23	24	25	26	27
8:30 Rika 朝ヨガ	8:30 Saori 朝ヨガ		8:30 Itsumi 朝ヨガ	8:30 Saori 朝ヨガ		8:15 Chizuko 朝ヨガ
10:00~13:00 シニアヨガ Rika	10:00~14:00 6月生 Go	YMCフェスタ	10:00 Itsumi 陰ヨガ	10:00 Kana スタンダード	9:30 Yuki スタンダード	9:30 Chizuko アロマ
			11:20 Chie 太陽礼拝	11:20 Emi スタイリッシュ	11:00~14:00 骨盤エクササイズセミナー Chie	11:00 Chie スタンダード
13:15 Chikako スタイリッシュ			12:40 Chie スタイリッシュ	12:40 Emi 骨盤調整1		12:30 Chie チューブで骨盤調整ヨガ
14:30 Chikako 骨盤調整1	14:30 Yuki スタイリッシュ		14:00 Yuki スタンダード	14:00~18:00 6月生 Nobue	14:30 Megumi スタイリッシュ	14:00~18:00 6月生 Chie
15:45 Rika 前屈・後屈系アーサナ	15:50 Yuki スタンダード		15:20 Yuki スタイリッシュ		16:00 Megumi スタンダード	
17:00 Rika シヴァナンダヨガ	17:10 Go スタイリッシュ		16:40 Megumi スタンダード		17:30~18:30 使用不可	
18:45 Miwako 骨盤調整2	18:30 Go プラーナ		18:30 Mieko スタイリッシュ	18:45 Ai スタイリッシュ		18:30 清水 体力アップ
20:00 Miwako スタンダード	20:00 Chizuko 骨盤調整2		20:00 Mieko 骨盤調整1	20:00 Ai スタンダード		19:45 清水 柔軟性アップ
28	29	30				
8:30 Rika 朝ヨガ	8:30 Saori 朝ヨガ	8:30 Yoriko 朝ヨガ				
10:00~13:00 シニアヨガ Rika	10:00~14:00 10月生 Go	10:00 Yoriko スタンダード				
		11:20 Hiromi 骨盤調整2				
13:15 Chikako スタイリッシュ		12:40 Hiromi スタンダード				
14:30 Chikako 骨盤調整1	14:30 Yuki スタイリッシュ	14:00~18:00 8月生 Nobue				
15:45 Rika 前屈・後屈系アーサナ	15:50 Yuki スタンダード					
17:00 Rika シヴァナンダヨガ	17:10 Go スタイリッシュ					
18:45 Miwako 骨盤調整2	18:30 Go プラーナ	18:45 Akko スタンダード				
20:00 Miwako スタンダード	20:00 Chizuko 骨盤調整2	20:00 Akko スタイリッシュ				

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
 Yoga Studio shinjuku

TEL 03-5925-1880
 FAX03-5330-1970
<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。

予約受付 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。
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。
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。
プラーナ★	ヨガの呼吸について学びます。数多くある呼吸法をじっくり行いたい方にお勧めです。
ボディ&フェイス★★	ゆったりヨガで身体の血流を良くした後、顔の色々な表情筋を動かし、体の隅々までを引き締め、解放していく欲張りなクラスです。
太陽礼拝★★ 立位アーサナ・座位アーサナ★★★	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。
マタニティヨガ☆	安定期に入られた方対象(目安=5ヵ月以降。リスク等のない健康な妊婦の方)マタニティでなくても受講可能です。 体力維持と心の安定を強化するプログラムを実施します。 呼吸法、下半身～体幹の強化、上半身の解放とリラクセス法、ボディトリートメントなど臨月まで行える内容を紹介します。
やまとYOGA★	和の所作・伝統芸能の発声法・下丹田の意識によりインナーマッスルにアプローチしていくクラスです。 「腰を据え」、「懐の深い」ゆるりとしたやまと美人に。
セラピーⅠ★ セラピーⅡ★★	Ⅰ:関節を意識して身体を弛める座位と床でのアサナ中心のクラス。 運動に慣れていない方や動きに制限のある方などにも受けて頂ける内容です。 Ⅱ:コアの筋肉に働きかける動きで、身体を中心に意識を持つユニークな床でのアサナからダイナミックな立位までをトータルに行うクラス。バランスの良い身体づくりを目指す方に最適な内容です。

【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。
- ★
- ★★
- ★★★
- ★★★★
- 