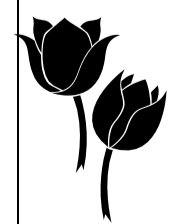


新宿校 1月 ヨガレッスンスケジュール

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	日 9
8:00							8:15 Chizuko 朝ヨガ
9:00			8:30 Yoriko 朝ヨガ	8:30 Itsumi 朝ヨガ	8:30 Saori スタンダード	8:30 Izumi 朝ヨガ	9:30 Chizuko アロマ
10:00			10:00 Yoriko 太陽礼拝	10:00 Itsumi Yinヨガ	10:00 Yuka スタイリッシュ	10:00~14:00 12月生 Chie	11:00 Chie 骨盤エクササイズ
11:00			11:20 Nori スタイリッシュ	11:20 Chie 太陽礼拝	11:20 Yoshiko 陰ヨガ		12:30 Chie スタイリッシュ
12:00							
13:00			12:40 Nori APメディカル	12:40 Chie スタンダード	12:40 Yoshiko 骨盤調整2		14:00~16:00 シヴァナンダヨガWS 和田
14:00			14:00~18:00 12月生 Yoriko	14:00~18:00 12月生 Chikako	14:00~16:00 オーディション対策講座 Go	14:30 Hiroko 骨盤調整2	
15:00						16:00 Hiroko アロマ	16:30~18:00 自主練習
16:00						17:30~20:00 マスターコース Masayo	18:30 清水 体カアップ
17:00							19:45 清水 柔軟性アップ
18:00			18:30 Yukie ボディ&フェイス	18:30 Nori 骨盤調整2	18:30 Jun 陰ヨガ		
19:00			20:00 Yukie スタンダード	20:00 Nori メディテーション	20:00 Jun スタイリッシュ		
20:00	10	11	12	13	14	15	16
9:00		8:30 Saori 朝ヨガ	8:30 Yoriko 朝ヨガ	8:30 Itsumi 朝ヨガ	8:30 Saori スタンダード	8:30 Izumi 朝ヨガ	8:15 Chizuko 朝ヨガ
10:00		10:00~14:00 10月生 Chie	10:00 Yoriko 太陽礼拝	10:00 Itsumi Yinヨガ	10:00~11:00 使用不可	10:00~14:00 8月生 Chie	9:30 Chizuko アロマ
11:00	10:30 Itsumi 陰ヨガ		11:20 Nori スタイリッシュ	11:20 Chie 太陽礼拝	11:20 Yoshiko 陰ヨガ		11:00 Chie 骨盤エクササイズ
12:00	11:45 Itsumi 骨盤調整1		12:40 Nori APメディカル	12:40 Chie スタンダード	12:40 Yoshiko 骨盤調整2		12:30 Chie スタイリッシュ
13:00	13:30 Jun スタンダード		14:00~18:00 8月生 Yoriko	14:00~18:00 8月生 Chikako	14:00~18:00 10月生 Yoriko	14:30 Hiroko 骨盤調整2	14:00~18:00 10月生 Chie
14:00	15:00 Jun スタイリッシュ	14:30 Izumi スタイリッシュ				16:00 Hiroko アロマ	
15:00	16:30~18:00 自主練習	15:45 Izumi プラーナ				17:30~20:00 マスターコース Masayo	
16:00		17:15~18:00 自主練習					18:30 清水 体カアップ
17:00							19:45 清水 柔軟性アップ
18:00	18:30 Ai スタンダード	18:30 Asami スタイリッシュ	18:30 Yukie ボディ&フェイス	18:30 Nori 骨盤調整2	18:30 Jun 陰ヨガ		
19:00	20:00 Ai スタイリッシュ	20:00 Chizuko アロマ	20:00 Yukie スタンダード	20:00 Nori メディテーション	20:00 Jun スタイリッシュ		
20:00	17	18	19	20	21	22	23
9:00		8:30 Saori 朝ヨガ	8:30 Yoriko 朝ヨガ	8:30 Itsumi 朝ヨガ	8:30 Saori スタンダード	8:30 Izumi 朝ヨガ	8:15 Chizuko 朝ヨガ
10:00		11:00~14:00 アーサナを学ぶセミナー Chie&Go	10:00 Yoriko 太陽礼拝	10:00 Itsumi Yinヨガ	10:30~18:00 APメディカルヨガセミナー Hisae	10:00~14:00 8月生 Chie	9:30 Chizuko アロマ
11:00	10:30 Itsumi 陰ヨガ		11:20 Nori スタイリッシュ	11:20 Chie 太陽礼拝			11:00 Chie 骨盤エクササイズ
12:00	11:45 Itsumi 骨盤調整1		12:40 Nori APメディカル	12:40 Chie スタンダード			12:30 Chie スタイリッシュ
13:00	13:30 Jun スタンダード		14:00~18:00 8月生 Yoriko	14:00~18:00 8月生 Chikako	14:00~18:00 10月生 Yoriko	14:30 Hiroko 骨盤調整2	14:00~18:00 使用不可
14:00	15:00 Jun スタイリッシュ	14:30 Izumi スタイリッシュ				16:00 Hiroko アロマ	
15:00	16:30~18:00 自主練習	15:45 Izumi プラーナ				17:30~20:00 使用不可	
16:00		17:15~18:00 自主練習					18:30 清水 体カアップ
17:00							19:45 清水 柔軟性アップ
18:00	18:30 Ai スタンダード	18:30 Asami スタイリッシュ	18:30 Yukie ボディ&フェイス	18:30 Nori 骨盤調整2	18:30 Jun 陰ヨガ		
19:00	20:00 Ai スタイリッシュ	20:00 Chizuko アロマ	20:00 Yukie スタンダード	20:00 Nori メディテーション	20:00 Jun スタイリッシュ		
20:00	24	25	26	27	28	29	30
9:00		8:30 Saori 朝ヨガ	8:30 Yoriko 朝ヨガ	8:30 Itsumi 朝ヨガ	8:30 Saori スタンダード	8:30 Izumi 朝ヨガ	8:15 Chizuko 朝ヨガ
10:00		10:00~14:00 10月生 Chie	10:00 Yoriko 太陽礼拝	10:00 Itsumi Yinヨガ	10:00 Yuka スタイリッシュ	10:00~14:00 8月生 Chie	9:30 Chizuko アロマ
11:00	10:30 Itsumi 陰ヨガ		11:20 Nori スタイリッシュ	11:20 Chie 太陽礼拝	11:20 Yoshiko 陰ヨガ		11:00 Chie 骨盤エクササイズ
12:00	11:45 Itsumi 骨盤調整1		12:40 Nori APメディカル	12:40 Chie スタンダード	12:40 Yoshiko 骨盤調整2		12:30 Chie スタイリッシュ
13:00	13:30 Jun スタンダード		14:00~18:00 8月生 Yoriko	14:00~18:00 8月生 Chikako	14:00~18:00 10月生 Yoriko	14:30 Hiroko 骨盤調整2	14:00~18:00 10月生 Chie
14:00	15:00 Jun スタイリッシュ	14:30 Izumi スタイリッシュ				16:00 Hiroko アロマ	
15:00	16:30~18:00 自主練習	15:45 Izumi プラーナ				17:30~20:00 自主練習	
16:00		17:15~18:00 自主練習					18:30 清水 体カアップ
17:00							19:45 清水 柔軟性アップ
18:00	18:30 Ai スタンダード	18:30 Asami スタイリッシュ	18:30 Yukie ボディ&フェイス	18:30 Nori 骨盤調整2	18:30 Jun 陰ヨガ		
19:00	20:00 Ai スタイリッシュ	20:00 Chizuko アロマ	20:00 Yukie スタンダード	20:00 Nori メディテーション	20:00 Jun スタイリッシュ		
20:00	31						

お問い合わせ・ご予約
YMCメディカルトレーナーズ
 スクール内
YMC 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。
 ・レッスン内容に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あります。

営業時間 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。
APメディカルヨガ★★	Anatomy(解剖学)・Physiology(生理学)をベースに考えられたYMCオリジナルのヨガです。 モーションコントロール(身体調整動作)をポーズの前に行うことで、完成度の高いポーズへと導きます。
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。
ママヨガ☆	産褥期を終えた方対象(目安=3~4ヵ月以降) 身体の回復と再生力・活力をつけて行っていくプログラムを実施。 呼吸法、腹筋・骨盤底筋群の強化をメインにママのボディメイキング(機能修復とダイエット)とベビーと一緒にできる エクササイズやマッサージをご紹介します。

【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。

★

★★

★★★

★★★★

