


新宿校 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		
8:00	<p>YMCメディカルトレーナーズスクール Yoga Studio shinjuku http://ymc-school.com 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> <ul style="list-style-type: none"> ・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ておりません。 ・当日予約は受付ておりません。 ・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あります。 		8:30 Itsumi 朝ヨガ	8:30 Saori 朝ヨガ		8:15 Chizuko 朝ヨガ		
9:00			10:00 Itsumi 陰ヨガ	10:00 Go 太陽礼拝	10:00~14:00 12月生 Chie		9:30 Chizuko アロマ	
10:00			11:20 Chie リラックス	11:20 Emi パワーヨガ			11:00 Chie 太陽礼拝	
11:00			12:40 Chie 座位アーサナ	12:40 Emi 骨盤調整1			12:30 Chie パワーヨガ	
12:00			14:00~18:00 12月生 Go	14:00~18:00 2月生 Go		14:30 Go パワーヨガ	14:00~18:00 2月生 Chie	
13:00						16:00 Go リラックス		
14:00					18:30 Mieko パワーヨガ	18:45 A i パワーヨガ	18:00~21:00 養成コースレベル2 清水	18:30 清水 体力アップ
15:00					20:00 Mieko リラックス	20:00 A i リラックス		19:45 清水 柔軟性アップ
16:00			5	6	7	8	9	10
17:00								
18:00	8:30 Rika 朝ヨガ	8:30 Saori 朝ヨガ	8:30 Go 朝ヨガ	8:30 Itsumi 朝ヨガ	8:30 Saori 朝ヨガ	8:15 Chizuko 朝ヨガ		
9:00	10:00~13:00 シニアヨガ Rika	10:00~14:00 10月生 Go	10:00 Go リラックス	10:00 Itsumi 陰ヨガ	10:00 Go 太陽礼拝	10:00 Go パワーヨガ		
10:00			11:20 Hiromi 骨盤調整2	11:20 Chie リラックス	11:20 Emi パワーヨガ	11:30 Chie リラックス		
11:00	13:15 Chikako パワーヨガ		12:40 Hiromi リラックス	12:40 Chie 骨盤調整EX	12:40 Emi 骨盤調整1	13:00 Chie パワーヨガ		
12:00	14:30 Chikako 骨盤調整1	14:30 Minako パワーヨガ	14:00 Go パワーヨガ	14:00 Rika ハタヨガ	14:00~18:00 10月生 Go	14:00~18:00 10月生 Chie		
13:00	15:45 Rika パワーヨガ	15:50 Minako リラックス	15:20 Go リラックス	15:15 Rika シヴァナンダヨガ				
14:00	17:00 Rika シヴァナンダヨガ	17:10 Go パワーヨガ		16:30 Rika フロップヨガ				
15:00	18:45 Miwako 骨盤調整2	18:30 Go プレーナ	18:45 Akko スタンダード	18:30 Mieko パワーヨガ	18:45 A i パワーヨガ	18:30 清水 体力アップ		
16:00	20:00 Miwako リラックス	20:00 Chizuko 骨盤調整2	20:00 Akko スタイリッシュ	20:00 Mieko リラックス	20:00 A i リラックス	19:45 清水 柔軟性アップ		
17:00	12	13	14	15	16	17		
18:00	8:30 Rika 朝ヨガ	8:30 Saori 朝ヨガ	8:30 Go 朝ヨガ	8:30 Itsumi 朝ヨガ	8:30 Saori 朝ヨガ	8:15 Chizuko 朝ヨガ		
9:00	10:00~12:00 ケン・ハラクマWS	10:00~14:00 2月生 Go	10:00 Go リラックス	10:00 Itsumi 陰ヨガ	10:00 Go 太陽礼拝	10:00~14:00 12月生 Chie		
10:00			11:20 Hiromi 骨盤調整2	11:20 Chie リラックス	11:20 Emi パワーヨガ	11:00 Chie 太陽礼拝		
11:00	13:00~15:00 ケン・ハラクマWS		12:40 Hiromi リラックス	12:40 Chie 座位アーサナ	12:40 Emi 骨盤調整1	12:30 Chie パワーヨガ		
12:00		14:30~17:30 小顔フェイシャルヨガ Nobue	14:00~18:00 12月生 Go	14:00~18:00 12月生 Go	14:00~18:00 2月生 Go	14:00~18:00 2月生 Chie		
13:00	15:45 Rika パワーヨガ							
14:00	17:00 Rika シヴァナンダヨガ							
15:00	18:45 Miwako 骨盤調整2	18:30 Go プレーナ	18:45 Akko スタンダード	18:30 Mieko パワーヨガ	18:45 A i パワーヨガ	18:30 清水 体力アップ		
16:00	20:00 Miwako リラックス	20:00 Chizuko 骨盤調整2	20:00 Akko スタイリッシュ	20:00 Mieko リラックス	20:00 A i リラックス	19:45 清水 柔軟性アップ		
17:00	19	20	21	22	23	24		
18:00	8:30 Rika 朝ヨガ	8:30 Saori 朝ヨガ	8:30 Go 朝ヨガ	8:30 Itsumi 朝ヨガ	8:30 Saori 朝ヨガ	8:15 Chizuko 朝ヨガ		
9:00	10:00~13:00 シニアヨガ Rika	10:00~14:00 10月生 Go	10:00 Go リラックス	10:00 Itsumi 陰ヨガ	10:00 Go 太陽礼拝	10:00~14:00 12月生 Chie		
10:00			11:20 Hiromi 骨盤調整2	11:20 Chie リラックス	11:20 Emi パワーヨガ	11:00~14:00 骨盤エクササイズセミナー Chie		
11:00	13:15 Chikako パワーヨガ		12:40 Hiromi リラックス	12:40 Chie 骨盤調整EX	12:40 Emi 骨盤調整1	11:00 Chie チューブで骨盤調整ヨガ		
12:00	14:30 Chikako 骨盤調整1	14:30~17:30 小顔フェイシャルヨガ Nobue	14:00 Go パワーヨガ	14:00 Go リラックス	14:00~18:00 10月生 Go	14:00~18:00 10月生 Chie		
13:00	15:45 Rika パワーヨガ		15:20 Go リラックス	15:20 Go パワーヨガ				
14:00	17:00 Rika シヴァナンダヨガ							
15:00	18:45 Miwako 骨盤調整2	18:30 Go プレーナ	18:45 Akko スタンダード	18:30 Mieko パワーヨガ	18:45 A i パワーヨガ	18:30 清水 体力アップ		
16:00	20:00 Miwako リラックス	20:00 Chizuko 骨盤調整2	20:00 Akko スタイリッシュ	20:00 Mieko リラックス	20:00 A i リラックス	19:45 清水 柔軟性アップ		
17:00	26	27	28	29	30	31		
18:00	8:30 Rika 朝ヨガ	8:30 Saori 朝ヨガ	8:30 Go 朝ヨガ	8:30 Itsumi 朝ヨガ	8:30 Saori 朝ヨガ	8:15 Chizuko 朝ヨガ		
9:00	10:00~13:00 シニアヨガ Rika	10:00~14:00 2月生 Go	10:00 Go リラックス	10:00 Itsumi 陰ヨガ	10:00 Go 太陽礼拝	10:00~14:00 12月生 Chie		
10:00			11:20 Hiromi 骨盤調整2	11:20 Chie リラックス	11:20 Emi パワーヨガ			
11:00	13:15 Chikako パワーヨガ		12:40 Hiromi リラックス	12:40 Chie 座位アーサナ	12:40 Emi 骨盤調整1			
12:00	14:30 Chikako 骨盤調整1	14:30~17:30 小顔フェイシャルヨガ Nobue	14:00~18:00 12月生 Go	14:00~18:00 12月生 Go	14:00~18:00 2月生 Go	14:30~17:30 養成コースレベル2 Rika		
13:00	15:45 Rika パワーヨガ							
14:00	17:00 Rika シヴァナンダヨガ							
15:00	18:45 Miwako 骨盤調整2	18:30 Go プレーナ	18:45 Akko スタンダード	18:30 Mieko パワーヨガ	18:45 A i パワーヨガ	18:30 清水 体力アップ		
16:00	20:00 Miwako リラックス	20:00 Chizuko 骨盤調整2	20:00 Akko スタイリッシュ	20:00 Mieko リラックス	20:00 A i リラックス	19:45 清水 柔軟性アップ		

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。
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。
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★★	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
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ックス法、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。
プロップヨガ★	プロップ（道具）を使ってアサナを深めていくクラス。プロップを使うことによって、一人ひとりにあった完成形に導きます。

【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。

★
★★
★★★
★★★★

