

# YMC YogaStudio新宿スケジュール

## Shinjuku 4月スケジュール

| 時間          | 月曜日                                  | 火曜日   | 水曜日                                | 木曜日                                       | 金曜日                                | 時間    | 土曜日  | 日曜日                                 |  |
|-------------|--------------------------------------|---|------------------------------------|---|------------------------------------|-------|--|-------------------------------------|--|
| 8:00~9:00   | Itsumi<br>朝ヨガ                        |   |                                    |   |                                    | 10:00 |  | Chizuko<br>朝ヨガ                      |  |
|             | Itsumi<br>朝ヨガ                        | Saori<br>朝ヨガ                                | Yoriko<br>朝ヨガ                      | Itsumi<br>朝ヨガ                             | Yuka<br>スタンダード★                    |       | Chikako<br>朝ヨガ                             | Chizuko<br>朝ヨガ                      |  |
| 9:15~10:15  | Mika<br>骨盤調整1★                       | 10/2月生 講義<br>10:00~14:00<br>Chie<br>Chikako | Yoriko<br>10:00~11:00<br>APメディカル★★ | Itsumi<br>10:00~11:00<br>Yinヨガ★☆          | Yuka<br>10:00~11:00<br>スタイリッシュ★★☆  | 11:00 | 12/4月生講義<br>10:00~14:00<br>Chie<br>Chikako | Chie<br>11:00~12:00<br>スタイリッシュ★★☆   |  |
| 10:30~11:30 | Mika<br>スタイリッシュ★★☆                   |   | Nori<br>11:20~12:20<br>骨盤調整1★      | Chie<br>11:20~12:20<br>ビギナースタイリッシュ★       | Yoshiko<br>11:20~12:20<br>Yinヨガ★☆  |       | Chie<br>11:00~12:00                        | Chie<br>12:30~13:30<br>スタンダード★      |  |
| 12:00~13:00 | Jun<br>Yinヨガ★☆                       |   | Izumi<br>14:30~15:30<br>スローフロー★    | 12/4月生講義<br>14:00~18:00<br>Chie<br>Yoriko | 10/4月生講義<br>14:00~18:00<br>Chikako |       | 12月生講義<br>14:00~18:00<br>Yoriko            | Hiroko<br>14:30~15:30<br>スタイリッシュ★★☆ | 10/2月生講義<br>14:00~18:00<br>Chie<br>Chikako |
| 13:30~14:30 | Jun<br>Yinヨガ★☆                       |   | Izumi<br>15:45~16:45<br>APメディカル★★  |   |                                    |       |  | Hiroko<br>16:00~17:00<br>アロマヨガ★     |  |
| 15:00~16:00 | Chikako<br>16:30~17:30<br>スタイリッシュ★★☆ |   |                                    |   |                                    | 17:00 | プロコース<br>17:30~20:00<br>Masayo             |                                     |  |
| 16:00~17:00 | Chikako<br>16:30~17:30<br>スタイリッシュ★★☆ |   |                                    |   |                                    |       |  |                                     |  |
| 18:30~19:30 | Yoriko<br>スタンダード★                    | Asami<br>18:30~19:30<br>スタイリッシュ★★☆          | Eri<br>18:30~19:30<br>スタンダード★      | Nori<br>18:30~19:30<br>骨盤調整2★             | Jun<br>18:30~19:30<br>スタイリッシュ★★☆   |       |  |                                     |  |
| 20:00~21:00 | Yoriko<br>APメディカル★★                  | Chizuko<br>スタンダード★                          | Eri<br>20:00~21:00<br>骨盤調整2★       | Nori<br>20:00~21:00<br>スタンダード★            | Jun<br>20:00~21:00<br>Yinヨガ★☆      |       |  |                                     |  |

### ヨガレッスンメニュー

★スタンダード・・・寝ポーズと座りポーズがメインのヨガです。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・・・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。

★APメディカル・・・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。

★骨盤調整1/2・・・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もします。

★アロマ・・・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。

★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。

★スローフロー・・・ヴィンヤサスタイルのヨガプログラム。すべての動きを呼吸の流れに乗せて行います。約一時間のプログラムは、朝から晩まで24時間の体の巡りに沿ったポーズからなり、呼吸を楽しむ、ポーズを楽しむことで身体を感じていくようにできています。

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 03-5909-1488

FAX03-3345-3801

<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あります。

・祝日はレッスン時間に変更となる場合があります。

お問い合わせください。

営業時間 10:00~21:30

