

新宿校 1月 ヨガレッスンスケジュール

新宿校 1月 ヨガレッスンスケジュール						
月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
8:00				8:30 Saori 朝ヨガ		8:15 Chizuko 朝ヨガ
9:00						9:30 Chizuko アロマ
10:00				10:00 Go 太陽礼拝	10:00 Chie スタンダード	11:00 Chie スタンダード
11:00				11:20 Emi スタイリッシュ	11:30 Chie スタイリッシュ	12:30 Chie 立位アーサナ
12:00				12:40 Emi 骨盤調整1	13:00 Itsumi 陰ヨガ	14:00~17:00 ラフターヨガWS ~笑う門には福来る~ Kvoko
13:00				14:00 Go スタイリッシュ	14:30 Itsumi スタイリッシュ	
14:00	休講	休講	休講	15:20 Go プラーナ	16:00 Go プラーナ	
15:00	休講	休講	休講	16:30~18:00 自主練習		
16:00						18:30 清水 体カアップ
17:00						19:45 清水 柔軟性アップ
18:00				18:45 Ai スタイリッシュ		
19:00				20:00 Ai スタンダード		
20:00						
9	10	11	12	13	14	15
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		8:15 Chizuko 朝ヨガ
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	9:30 Chizuko アロマ
11:00	10:30 Rika パワーヨガ	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
12:00	11:45 Rika フロップヨガ					12:30 Chie 立位アーサナ
13:00	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		14:00~18:00 10月生 Chie
14:00	14:30 Chikako 骨盤調整1	14:00~18:00 8月生 Nobue	14:00~18:00 8月生 Go	14:00~18:00 10月生 Go	14:30~17:30 Slow Silent YOGA Rika	
15:00	15:45 Rika 前屈・後屈系アーサナ	14:30~16:30 自主練習				
16:00	17:00 Rika シヴァナンダヨガ	17:10 Go スタイリッシュ				
17:00						
18:00	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 体カアップ
19:00						19:45 清水 柔軟性アップ
20:00	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	
21:00						
16	17	18	19	20	21	22
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		8:15 Chizuko 朝ヨガ
10:00	10:00~12:00 ケン・ハラクマWS	10:00 Itsumi 陰ヨガ	10:00 Yoriko スタンダード	10:00 Itsumi 陰ヨガ	10:00 Go 太陽礼拝	10:00~14:00 12月生 Chie
11:00		11:30 Itsumi スタイリッシュ	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
12:00						12:30 Chie 立位アーサナ
13:00	13:00~15:00 ケン・ハラクマWS	13:00 Yasuko 骨盤調整1	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	14:00~17:00 アーサナを学ぶセミナー Chie
14:00		14:30 Yasuko シヴァナンダヨガ	14:00~18:00 12月生 Go	14:00~18:00 12月生 Go	14:00 Go スタイリッシュ	
15:00	15:45 Rika 前屈・後屈系アーサナ				15:20 Go プラーナ	
16:00					16:30~18:00 自主練習	
17:00	17:00 Rika シヴァナンダヨガ	17:10 Go スタイリッシュ				
18:00						
19:00	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 体カアップ
20:00	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
21:00						
23	24	25	26	27	28	29
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		8:15 Chizuko 朝ヨガ
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 Go 太陽礼拝	10:00~14:00 8月生 Chie	9:30 Chizuko アロマ
11:00	10:30 Rika パワーヨガ	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
12:00	11:45 Rika フロップヨガ					12:30 Chie 立位アーサナ
13:00	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		14:00~18:00 10月生 Chie
14:00	14:30 Chikako 骨盤調整1	14:00~18:00 8月生 Nobue	14:00~18:00 8月生 Go	14:00~18:00 10月生 Go	14:30 Miwako スタイリッシュ	
15:00	15:45 Rika 前屈・後屈系アーサナ	14:30~16:30 自主練習				
16:00	17:00 Rika シヴァナンダヨガ	17:10 Go スタイリッシュ			16:00 Miwako 骨盤調整1	
17:00						
18:00	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 体カアップ
19:00						19:45 清水 柔軟性アップ
20:00	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	
21:00						
30	31	<p>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</p> <p>TEL 03-5925-1880 FAX03-5330-1970 http://ymc-school.com</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>予約受付 10:00~19:00</p>				
9:00	8:30 Saori 朝ヨガ					
10:00	10:00 Naomi 骨盤調整1					
11:00	10:30 Rika パワーヨガ					
12:00	11:45 Rika フロップヨガ					
13:00	13:15 Chikako スタイリッシュ					
14:00	14:30 Chikako 骨盤調整1					
15:00	13:00 Mieko スタンダード					
16:00	14:30 Mieko 骨盤調整2					
17:00	15:45 Rika 前屈・後屈系アーサナ					
18:00	17:00 Rika シヴァナンダヨガ					
19:00	17:10 Go スタイリッシュ					
20:00	18:30 Go プラーナ					
21:00	18:45 Miwako 骨盤調整2					
22:00	20:00 Chizuko 骨盤調整2					

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。
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。
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。
- ★
- ★★
- ★★★
- ★★★★
- 