

新宿校 12月 ヨガレッスンスケジュール

	月	火	水	木 1	金 2	土 3	日 4		
8:00	<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> <p>・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。</p> <p>予約受付 10:00~19:00</p>			8:30 Itsumi 朝ヨガ	8:30 Saori 朝ヨガ		8:15 Chizuko 朝ヨガ		
9:00									9:30 Chizuko アロマ
10:00							10:00 Itsumi 陰ヨガ	10:00~11:00 使用不可	10:00~14:00 8月生 Chie
11:00							11:20 Chie スタンダード	11:20 Emi スタイリッシュ	11:00 Chie 太陽礼拝
12:00							12:40 Chie 骨盤調整EX	12:40 Emi 骨盤調整1	12:30 Chie スタイリッシュ
13:00							14:00~18:00 8月生 Go	14:00~18:00 10月生 Go	14:00~18:00 10月生 Chie
14:00									14:30~17:30 養成コースレベル2 Rika
15:00									
16:00									
17:00									
18:00				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				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		
20:00	5	6	7	8	9	10	11		
9:00	9:15 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	10:30 Rika パワーヨガ	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 12月生 Chie	9:30 Chizuko アロマ		
11:00	11:45 Rika フロップヨガ		11:20 Hiromi 骨盤調整2	11:20 Chie スタンダード	11:20 Emi スタイリッシュ		11:00 Chie 太陽礼拝		
12:00				12:40 Chie チューブで骨盤調整ヨガ	12:40 Emi 骨盤調整1		12:30 Chie スタイリッシュ		
13:00	13:15 Chikako スタイリッシュ		12:40 Hiromi スタンダード	14:00~18:00 12月生 Go	14:00~18:00 6月生 Nobue	14:30~17:30 合気ヨーガ Rika	14:00~18:00 6月生 Chie		
14:00	14:30 Chikako 骨盤調整1	14:30 Megumi スタイリッシュ							
15:00	15:45 Rika 前屈・後屈系アーサナ	15:50 Megumi スタンダード							
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									
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		
	12	13	14	15	16	17	18		
9:00	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	10:00~13:00 シニアヨーガ 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 Go スタンダード	10:00~14:00 8月生 Chie	9:30 Chizuko アロマ		
11:00			11:20 Hiromi 骨盤調整2	11:20 Chie スタンダード	11:20 Emi スタイリッシュ		11:00 Chie 太陽礼拝		
12:00							12:30 Chie スタイリッシュ		
13:00	13:15 Chikako スタイリッシュ		12:40 Hiromi スタンダード	12:40 Chie 骨盤調整EX	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	14:30 Megumi 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 Go	14:30 Nobue スタイリッシュ			
15:00	15:45 Rika 前屈・後屈系アーサナ	15:50 Megumi スタンダード				16:00 Nobue スタンダード			
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									
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		
	19	20	21	22	23	24	25		
9:00	9:15 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	10:30 Rika パワーヨガ	10:00~14:00 12月生 Chie	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 12月生 Chie	9:30 Chizuko アロマ		
11:00	11:45 Rika フロップヨガ	オーディション対策 11:00~13:00 Go	11:20 Hiromi 骨盤調整2	11:20 Chie スタンダード	11:20 Emi スタイリッシュ		11:00 Chie 太陽礼拝		
12:00							12:30 Chie スタイリッシュ		
13:00	13:15 Chikako スタイリッシュ		12:40 Hiromi スタンダード	12:40 Chie チューブで骨盤調整ヨガ	12:40 Emi 骨盤調整1		14:00~18:00 6月生 卒業式		
14:00	14:30 Chikako 骨盤調整1	14:30 Megumi スタイリッシュ	14:00~18:00 12月生 Go	14:00~18:00 12月生 Go	14:00 Nobue スタイリッシュ	14:30 Yuki スタイリッシュ			
15:00	15:45 Rika 前屈・後屈系アーサナ	15:50 Megumi スタンダード			15:20 Nobue 骨盤調整1	16:00 Yuki スタンダード			
16:00	17:00 Rika シヴァナンダヨガ	17:10 Go スタイリッシュ			16:40 Yuki 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									
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		
	26	27	28	29	30	31			
9:00	9:15 Rika 朝ヨガ	8:30 Saori 朝ヨガ							
10:00	10:30 Rika パワーヨガ	11:00~14:00 チューブで骨盤調整ヨガ Chie							
11:00	11:45 Rika フロップヨガ								
12:00									
13:00	13:15 Mieko スタイリッシュ								
14:00	14:30 Mieko 骨盤調整1	14:30~18:00 ★太陽礼拝108回★	休講	休講	休講	休講			
15:00									
16:00	15:45 Rika 前屈・後屈系アーサナ								
17:00	17:00 Rika シヴァナンダヨガ								
18:00									
19:00	18:45 Miwako 骨盤調整2	18:30 Go プラーナ							
20:00	20:00 Miwako スタンダード	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。
ブラーナ★	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、ボディリトリートメントなど臨月まで行える内容を紹介いたします。
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、身体の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。

★
★★
★★★

