

梅田校 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				8:45 Hisae 朝ヨガ			
9:00							
10:00			10:30 Masako スタンダード	10:00~14:00 自主練習 (要予約)	10:30 Naoko スタイリッシュ	10:00 Hisae 骨盤調整2	10:00~18:00 マタニティヨガ講座 産前 湯浅
11:00						11:30 Hisae メディテーション	
12:00			12:00 Masako スタイリッシュ		12:00 Naoko スタンダード		
13:00							
14:00			14:00~18:00 自主練習 (要予約)	14:30 Marie スタンダード	14:00~18:00 自主練習 (要予約)	13:30~18:30 マタニティヨガ講座 産前 湯浅	
15:00							
16:00				16:00 Marie スタイリッシュ			
17:00							
18:00							
19:00			18:30 Noriko スタンダード	18:30 Masako スタイリッシュ			18:00~20:30 マスターコース Hisae
20:00			20:00 Noriko スタイリッシュ	20:00 Masako アロマ			
	10	11	12	13	14	15	16
9:00				8:45 Hisae 朝ヨガ			
10:00	10:30 Yuki スタイリッシュ	10:00~14:00 8月生 Hisae	10:30 Masako スタンダード	10:00~14:00 10月生 Hisae	10:30 Naoko スタイリッシュ	10:30 Hisae 骨盤調整2	10:00~14:00 8月生 Hisae
11:00							
12:00	12:00 Yuki アロマ		12:00 Masako スタイリッシュ		12:00 Naoko スタンダード	12:00 Hisae メディテーション	
13:00							
14:00	14:00~16:00 オーディション対策講座 Hisae		14:00~18:00 自主練習 (要予約)	14:30 Marie スタンダード	14:00~18:00 自主練習 (要予約) ※整体カレッジとの、 コラボ授業になります！	14:00~18:00 10月生 Hisae	14:30 Rie スタイリッシュ
15:00		14:30 Takami スタイリッシュ					15:45 Rie スタンダード
16:00		16:00 Takami メディテーション		16:00 Marie スタイリッシュ			
17:00							17:00~19:30 マスターコース Hisae
18:00							
19:00	18:30 Hisae 骨盤調整2	18:30 Hisae スタイリッシュ	18:30 Noriko スタンダード	18:30 Masako スタイリッシュ			
20:00	20:00 Hisae アロマ	20:00 Hisae 骨盤調整1	20:00 Noriko スタイリッシュ	20:00 Masako アロマ			
	17	18	19	20	21	22	23
9:00							
10:00	10:30 Yuki スタイリッシュ	10:00~14:00 8月生 Hisae	10:30 Masako スタンダード	10:00~14:00 自主練習 (要予約)	10:30 Naoko スタイリッシュ	10:30 Naoko スタンダード	10:00~14:00 8月生 Hisae
11:00							
12:00	12:00 Yuki アロマ		12:00 Masako スタイリッシュ		12:00 Naoko スタンダード	12:00 Naoko スタイリッシュ	
13:00							
14:00	13:30 Hisae APメディカル		14:00~18:00 自主練習 (要予約)	14:30 Marie スタンダード	14:00~18:00 自主練習 (要予約) ※整体カレッジとの、 コラボ授業になります！	14:00~18:00 自主練習 (要予約)	14:30 Rie スタイリッシュ
15:00	15:00 Hisae メディテーション	14:30 Takami スタイリッシュ					15:45 Rie スタンダード
16:00		16:00 Takami メディテーション		16:00 Marie スタイリッシュ			
17:00							
18:00							
19:00		18:30 Hisae スタイリッシュ	18:30 Noriko スタンダード	18:30 Masako スタイリッシュ			
20:00		20:00 Hisae 骨盤調整1	20:00 Noriko スタイリッシュ	20:00 Masako アロマ			
	24	25	26	27	28	29	30
9:00				8:45 Hisae 朝ヨガ			
10:00		10:00~14:00 12月生 Hisae	10:30 Masako スタンダード	10:00~14:00 10月生 Hisae	10:30 Naoko スタイリッシュ	10:30 Hisae 骨盤調整2	10:00~14:00 12月生 Hisae
11:00	10:30 Yuki スタイリッシュ						
12:00	12:00 Yuki アロマ		12:00 Masako スタイリッシュ		12:00 Naoko スタンダード	12:00 Hisae メディテーション	
13:00							
14:00	14:00~17:00 目的別ヨガレッスン プログラミングセミナー Hisae		14:00~18:00 自主練習 (要予約)	14:30 Marie スタンダード	14:00~18:00 自主練習 (要予約)	14:00~18:00 10月生 Hisae	14:30 Rie スタイリッシュ
15:00		14:30 Takami スタイリッシュ					15:45 Rie スタンダード
16:00		16:00 Takami メディテーション		16:00 Marie スタイリッシュ			
17:00							17:00~19:30 マスターコース公開レッスン Hisae
18:00							
19:00	18:30 Hisae 骨盤調整2	18:30 Hisae スタイリッシュ	18:30 Noriko スタンダード	18:30 Masako スタイリッシュ			
20:00	20:00 Hisae アロマ	20:00 Hisae 骨盤調整1	20:00 Noriko スタイリッシュ	20:00 Masako アロマ			
	31						
9:00							
10:00							
11:00	10:30 Yuki スタイリッシュ						
12:00	12:00 Yuki アロマ						
13:00							
14:00	13:30 Hisae APメディカル						
15:00	15:00 Hisae メディテーション						
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							

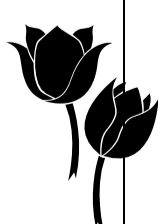
お問い合わせ・ご予約

YMCメディカルトレーナーズスクール内
YMC Yoga Studio Umeda

TEL 06-6360-0809
 FAX 06-6360-0818
<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がございます。
 ・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。
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。

【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。
- ★
- ★★
- ★★★
- ★★★★
- 