

梅田校 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	5	6
8:00 9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00				8:45 Hisae 朝ヨガ			
		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 スタイリッシュ	10:00~14:00 12月生 Hisae
			12:00 Masako スタイリッシュ		12:00 Naoko スタンダード	12:00 Hisae 骨盤調整1	
		14:30 Takami スタイリッシュ	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
		16:00 Takami メディテーション		16:00 Marie スタイリッシュ			16:00 Rie スタンダード
					18:00~20:30 自主練習 (要予約)	18:30 Chigaya スタイリッシュ	
		18:30 Hisae 骨盤調整2	18:30 Chigaya スタンダード	18:30 Masako スタイリッシュ		20:00 Chigaya スタンダード	
	20:00 Hisae メディテーション	20:00 Chigaya スタイリッシュ	20:00 Masako アロマ				
	7	8	9	10	11	12	13
9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00				8:45 Hisae 朝ヨガ			9:30 Hisae 朝ヨガ
	10:30 Yuki スタイリッシュ	11:00~14:00 APメディカルヨガ スキルアップセミナー Hisae	10:30 Masako スタンダード	10:00~14:00 2月生 Hisae	10:30 Naoko スタイリッシュ	10:30 Hisae スタイリッシュ	11:00~14:00 アーサナを学ぶセミナー Hisae
	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 骨盤調整1	
	14:00~18:00 自主練習 (要予約)	14:30 Takami スタイリッシュ	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 2月生 Hisae	14:30 Rie スタイリッシュ
		16:00 Takami メディテーション		16:00 Marie スタイリッシュ			16:00 Rie スタンダード
					18:00~20:30 自主練習 (要予約)	18:30 Chigaya スタイリッシュ	
		18:30 Hisae 骨盤調整2	18:30 Chigaya スタンダード	18:30 Masako スタイリッシュ		20:00 Chigaya スタンダード	
	20:00 Hisae メディテーション	20:00 Chigaya スタイリッシュ	20:00 Masako アロマ				
	14	15	16	17	18	19	20
9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00				8:45 Hisae 朝ヨガ			10:00~14:00 12月生 Hisae
	10:30 Yuki スタイリッシュ	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 スタイリッシュ	10:00~14:00 12月生 Hisae
	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 骨盤調整1	
	13:30 Hisae 骨盤調整2						
	15:00 Hisae APメディカル	14:30 Takami スタイリッシュ	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
	16:30~19:00 自主練習 (要予約)	16:00 Takami メディテーション		16:00 Marie スタイリッシュ			16:00 Rie スタンダード
					18:00~20:30 自主練習 (要予約)	18:30 Chigaya スタイリッシュ	17:00~19:00 オーディション対策講座 Hisae
	18:30 Hisae 骨盤調整2	18:30 Chigaya スタンダード	18:30 Masako スタイリッシュ		20:00 Chigaya スタンダード		
	20:00 Hisae メディテーション	20:00 Chigaya スタイリッシュ	20:00 Masako アロマ				
	21	22	23	24	25	26	27
9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00				8:45 Hisae 朝ヨガ			9:30 Hisae 朝ヨガ
	10:30 Yuki スタイリッシュ	10:00~14:00 自主練習 (要予約)	10:30 Masako スタンダード	10:00~14:00 2月生 Hisae	10:30 Naoko スタイリッシュ	10:30 Hisae スタイリッシュ	11:00~14:00 骨盤調整ヨガ スキルアップセミナー Hisae
	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 骨盤調整1	
	14:00~18:00 自主練習 (要予約)	14:30 Takami スタイリッシュ	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 2月生 Hisae	14:30 Rie スタイリッシュ
		16:00 Takami メディテーション		16:00 Marie スタイリッシュ			16:00 Rie スタンダード
					18:00~20:30 自主練習 (要予約)	18:30 Chigaya スタイリッシュ	
		18:30 Chigaya スタイリッシュ	18:30 Chigaya スタンダード	18:30 Masako スタイリッシュ		20:00 Chigaya スタンダード	
	20:00 Chigaya スタンダード	20:00 Chigaya スタイリッシュ	20:00 Masako アロマ				
	28	29	30	31			
9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00				8:45 Hisae 朝ヨガ			
	10:30 Yuki スタイリッシュ	10:00~14:00 12月生 Hisae	10:30 Masako スタンダード	10:00~14:00 2月生 Hisae			
	12:00 Yuki アロマ		12:00 Masako スタイリッシュ				
	14:00~15:30 発声法セミナー Hisae	14:30 Takami スタイリッシュ	14:00~18:00 自主練習 (要予約)	14:30 Marie スタンダード			
	16:00 Hisae 発声のためのヨガ	16:00 Takami メディテーション		16:00 Marie スタイリッシュ			
	17:30~19:00 自主練習 (要予約)				18:00~20:30 自主練習 (要予約)	18:30 Chigaya スタイリッシュ	
		18:30 Hisae 骨盤調整2	18:30 Chigaya スタンダード	18:30 Masako スタイリッシュ		20:00 Chigaya スタンダード	
	20:00 Hisae メディテーション	20:00 Chigaya スタイリッシュ	20:00 Masako アロマ				

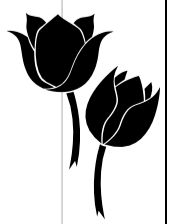
お問い合わせ・ご予約

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場合がございます。
 ・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。
- ★
- ★★
- ★★★
- ★★★★
- 