

# YMC YogaStudio横浜スケジュール

## YOKOHAMA 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                                 |
|-------|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|---|-----------------------------------|-------|---------------------------------|-------------------------------------|
| 10:30 | Mina<br>10:30~11:30<br>スタイリッシュ★★☆ | Madoka<br>10:30~11:30<br>APメディカル★★  | Miho<br>10:30~11:30<br>骨盤調整1★      | 12/4月生講義<br>10:00~14:00   | Izumi<br>10:30~11:30<br>骨盤調整2★    | 10:00 | 12/4月生講義<br>10:00~14:00         | 10/2月生講義<br>10:00~14:00             |
| 12:00 | Mina<br>12:00~13:00<br>スタンダード★    | Madoka<br>12:00~13:00<br>スタイリッシュ★★☆ | Miho<br>12:00~13:00<br>APメディカル★★   | Masayo  | Izumi<br>12:00~13:00<br>スタンダード★   |       | Masayo                          | Masayo                              |
| 15:00 |                                   | 5月から<br>マタニティヨガ講座<br>14:00~17:00    | プロコース<br>14:00~16:30<br>Masayo     | Masayo<br>14:30~15:30<br>スタイリッシュ★★☆<br>Masayo<br>16:00~17:00<br>ピラティス★★ | 10/2月生講義<br>14:00~18:00<br>Madoka | 14:00 | Rikako<br>14:10~15:10<br>骨盤調整1★ | Chisato<br>14:30~15:30<br>APメディカル★★ |
| 18:30 | Nori<br>18:30~19:30<br>スタイリッシュ★★☆ | Chie<br>18:30~19:30<br>スタンダード★      | Izumi<br>18:30~19:30<br>スタイリッシュ★★☆ | Yoshiko<br>18:30~19:30<br>骨盤調整2★  | Miho<br>18:30~19:30<br>スタンダード★    |       | 10月生講義<br>16:30~20:30<br>Hisae  |                                     |
| 20:00 | Nori<br>20:00~21:00<br>骨盤調整1★     | Chie<br>20:00~21:00<br>骨盤EX★★       | Izumi<br>20:00~21:00<br>メディテーション☆  | Yoshiko<br>20:00~21:00<br>陰ヨガ★☆   | Miho<br>20:00~21:00<br>スタイリッシュ★★☆ |       |                                 |                                     |

### 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（前リラックス）・・・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。

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 Yokohama

TEL 045-313-6650

FAX 045-313-6697

<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ございます。

・祝日はレッスン時間が変更となる場合がございます。お問い合わせください。

営業時間 10:00~21:30

