

横浜校 5月 ヨガレッスンスケジュール

横浜校 5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							
9:00				8:45 Aiko 朝ヨガ	8:40 Aiko 朝ヨガ	8:40 Aiko 朝ヨガ	
10:00				10:30 Hiroko スタイリッシュ	10:00~14:00 4月生 Aiko	10:00 Rika パワーヨガ	
11:00	10:30 Kyoko メディテーション			12:00 Hiroko アロマ		11:30~13:30 逆転系&後屈系 アサナ練習法 Rika	
12:00	12:00 Kyoko 骨盤調整2			13:30~14:30 息 ~プラーナヤマ~ Go	14:30 Aiko 骨盤調整2	14:30 Nobue スタイリッシュ	
13:00	13:30~14:45 湯浅 マタニティヨガ	休 講	休 講	休 講	15:00~16:15 湯浅 ママヨガ	16:00 Aiko スタンダード	
14:00	16:45~18:00 湯浅 ベルウィスワーク				17:30~19:00 自主練習	16:00 Nobue スタンダード	
15:00	18:30 Yukie スタイリッシュ				18:30 Go スタイリッシュ	17:30~19:00 自主練習	
16:00	20:00 Yukie スタンダード				20:00 Go スタンダード		
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
9	10	11	12	13	14	15	
9:00		8:45 Aiko 朝ヨガ		8:45 Aiko 朝ヨガ	8:40 Aiko 朝ヨガ	8:40 Aiko 朝ヨガ	
10:00			10:00~14:00 4月生 Go	10:30 Hiroko スタイリッシュ	10:00~14:00 4月生 Aiko	10:00~14:00 2月生 Aiko	
11:00	10:30 Kyoko メディテーション	10:30 Yukie アロマ		10:30 清水 体カアップ			12:00 Hiroko アロマ
12:00	12:00 Kyoko 骨盤調整2	12:00 Yukie スタイリッシュ	11:45 清水 柔軟性アップ				
13:00			14:00~17:00 養成コースレベル2 清水	14:00~18:00 2月生 Go			
14:00	13:30 Rikako スタンダード			14:30 Mieko スタイリッシュ	14:30 Aiko 骨盤調整2	14:30 Nobue スタイリッシュ	
15:00	14:45 Rikako 骨盤調整2			16:00 Mieko スタンダード	16:00 Aiko スタンダード	16:00 Nobue スタンダード	
16:00	16:30~18:00 自主練習			17:30~19:00 自主練習	17:30~19:00 自主練習		
17:00	16:45~18:00 湯浅 チャクラアロマヨガ						
18:00	18:30 Yukie スタイリッシュ	18:30 Kyoko 骨盤調整1	18:45 Ai スタンダード	18:30 Yoshiko 骨盤調整2	18:30 Aiko スタイリッシュ		
19:00							
20:00	20:00 Yukie スタンダード	20:00 Kyoko スタイリッシュ	20:00 Ai スタイリッシュ	20:00 Yoshiko 陰ヨガ	20:00 Aiko スタンダード		
16	17	18	19	20	21	22	
9:00		8:45 Aiko 朝ヨガ		8:45 Aiko 朝ヨガ	8:40 Aiko 朝ヨガ	YMCフェスタ	
10:00			10:00~14:00 12月生 Aiko	10:30 Hiroko スタイリッシュ	10:00~14:00 12月生 Aiko		
11:00	10:30 Kyoko メディテーション	10:30 Yukie アロマ		10:30 清水 体カアップ			12:00 Hiroko アロマ
12:00	12:00 Kyoko 骨盤調整2	12:00 Yukie スタイリッシュ	11:45 清水 柔軟性アップ				
13:00			14:00~17:00 養成コースレベル2 清水	13:30 Rika シヴァナンダ	14:30 Aiko 骨盤調整2		
14:00	13:30~16:30 チャクラアロマヨガ講座② 湯浅	13:30 Rikako スタンダード		14:30 Mieko スタイリッシュ	15:00~17:00 ヨガセラピー Rika		16:00 Aiko スタンダード
15:00	14:45 Rikako 骨盤調整2			16:00 Mieko スタンダード	17:30~19:00 使用不可		
16:00	16:45~18:00 湯浅 チャクラアロマヨガ	16:30~18:00 自主練習					
17:00	18:30 Yukie スタイリッシュ	18:30 Kyoko 骨盤調整1	18:45 Ai スタンダード	18:30 Yoshiko 骨盤調整2	18:30 Go スタイリッシュ		
18:00							
19:00	20:00 Yukie スタンダード	20:00 Kyoko スタイリッシュ	20:00 Ai スタイリッシュ	20:00 Yoshiko 陰ヨガ	20:00 Go スタンダード		
23	24	25	26	27	28	29	
9:00				8:45 Aiko 朝ヨガ	8:40 Aiko 朝ヨガ	8:40 Aiko 朝ヨガ	
10:00			10:00~14:00 4月生 Go	10:30 Hiroko スタイリッシュ	10:00~14:00 4月生 Aiko	10:00~14:00 2月生 Aiko	
11:00	10:30 Kyoko メディテーション	10:30 Yukie アロマ		10:30 清水 体カアップ			12:00 Hiroko アロマ
12:00	12:00 Kyoko 骨盤調整2	12:00 Yukie スタイリッシュ	11:45 清水 柔軟性アップ				
13:00			14:00~17:00 養成コースレベル2 清水	14:00~18:00 2月生 Go			
14:00	13:30~16:30 チャクラアロマヨガ講座③ 湯浅	13:30 Rikako スタンダード		14:30 Mieko スタイリッシュ	14:30 Aiko 骨盤調整2	14:30 Nobue スタイリッシュ	
15:00	14:45 Rikako 骨盤調整2			16:00 Mieko スタンダード	16:00 Aiko スタンダード	16:00 Nobue スタンダード	
16:00	16:45~18:00 湯浅 チャクラアロマヨガ	16:30~18:00 自主練習					
17:00	18:30 Yukie スタイリッシュ	18:30 Kyoko 骨盤調整1	18:45 Ai スタンダード	18:30 Yoshiko 骨盤調整2	18:30 Go スタイリッシュ		
18:00							
19:00	20:00 Yukie スタンダード	20:00 Kyoko スタイリッシュ	20:00 Ai スタイリッシュ	20:00 Yoshiko 陰ヨガ	20:00 Go スタンダード		
30	31					5月 1日	
9:00		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 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あります。 予約受付 10:00~19:00				8:40 Aiko 朝ヨガ	
10:00						10:00~14:00 2月生 Aiko	
11:00	10:30 Kyoko メディテーション					10:30 Yukie アロマ	
12:00	12:00 Kyoko 骨盤調整2					12:00 Yukie スタイリッシュ	
13:00							
14:00	13:30~14:45 湯浅 マタニティヨガ					13:30 Rikako スタンダード	
15:00	15:00~16:15 湯浅 ママヨガ					14:45 Rikako 骨盤調整2	
16:00						16:30~18:00 自主練習	
17:00	16:45~18:00 湯浅 ベルウィスワーク						
18:00	18:30 Yukie スタイリッシュ					18:30 Kyoko 骨盤調整1	
19:00							
20:00	20:00 Yukie スタンダード	20:00 Kyoko スタイリッシュ					

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。
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、ボディリトメントなど臨月まで行える内容を紹介します。
やまとYOGA★	和の所作・伝統芸能の発声法・下丹田の意識によりインナーマッスルにアプローチしていくクラスです。 「腰を据え」、「懐の深い」ゆるりとしたやまと美人に。

【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。
- ★
- ★★
- ★★★
- ★★★★
- 