

# 横浜校 1月 ヨガレッスンスケジュール

		月	火	水	木	金	土	日	
		3	4	5	6	7	8	9	
8:00 9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00				8:45 Reiko 朝ヨガ			8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ	
				10:30 Miho スタイリッシュ	10:00~14:00 12月生 Masayo	10:30 Izumi 骨盤調整1	10:00~14:00 12月生 Masayo	10:15 Aiko 骨盤調整2	
				12:00 Miho メディテーション		12:00 Izumi スタイリッシュ		11:30~14:00 使用不可	
				14:00~16:30 自主練習	14:30 Mieko 骨盤調整2	14:00~17:00 アーサナを学ぶセミナー Chisato&Aiko	14:30 Miwako スタンダード	14:30 Reiko Yin ヨガ	
					16:00 Mieko スタンダード		16:00 Miwako スタイリッシュ	16:00 Reiko スタンダード	
				17:00 Masayo ピラティス			17:30~19:00 自主練習	17:30~19:00 使用不可	
				18:30 Masayo スタンダード	18:30 Yoshiko 骨盤調整2	18:30 Miho スタイリッシュ			
					20:00 Yoshiko 陰ヨガ	20:00 Miho メディテーション			
		10	11	12	13	14	15	16	
			8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Reiko 朝ヨガ			8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ	
	10:30 Mina スタイリッシュ	10:30 Maya スタンダード	10:30 Miho 骨盤調整2	10:00~14:00 8月生 Masayo	10:30 Izumi 骨盤調整1	10:00~14:00 8月生 Masayo	10:00~14:00 10月生 Aiko		
	12:00 Mina 骨盤調整1	12:00 Maya 柔軟性アップ	12:00 Miho スタンダード		12:00 Izumi スタイリッシュ				
	13:30 清水 体カアップ	13:30 Rikako スタイリッシュ							
	14:45 清水 柔軟性アップ	15:00 Rikako 骨盤調整1	14:00~16:30 マスターコース Masayo	14:30 Mieko 骨盤調整2	14:00~18:00 10月生 Aiko	14:30 Miwako スタンダード	14:30 Reiko Yin ヨガ		
	16:30~18:00 自主練習	16:30~18:00 自主練習		16:00 Mieko スタンダード		16:00 Miwako スタイリッシュ	16:00 Reiko スタンダード		
	18:30 Yukie APメディカル	18:30 Kyoko スタンダード	18:30 Masayo スタンダード	18:30 Yoshiko 骨盤調整2	18:30 Miho スタイリッシュ	17:30~19:00 使用不可	17:30~19:00 自主練習		
	20:00 Yukie スタンダード	20:00 Kyoko スタイリッシュ		20:00 Yoshiko 陰ヨガ	20:00 Miho メディテーション				
	17	18	19	20	21	22	23		
		8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Reiko 朝ヨガ			8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ		
	10:30 Mina スタイリッシュ	10:30 Maya スタンダード	10:30 Miho スタイリッシュ	10:00~14:00 8月生 Masayo	10:30 Izumi 骨盤調整1	10:00~14:00 8月生 Masayo	11:00~13:00 シヴァナンダヨガWS 和田		
	12:00 Mina 骨盤調整1	12:00 Maya 柔軟性アップ	12:00 Miho メディテーション		12:00 Izumi スタイリッシュ				
	13:30 清水 体カアップ	13:30 Rikako スタイリッシュ							
	14:45 清水 柔軟性アップ	15:00 Rikako 骨盤調整1	14:00~16:30 マスターコース Masayo	14:30 Mieko 骨盤調整2	14:00~16:00 オーディション対策講座 Aiko	14:30 Miwako スタンダード	14:30 Reiko Yin ヨガ		
	16:30~18:00 自主練習	16:30~18:00 自主練習		16:00 Mieko スタンダード	16:00 Aiko スタンダード	16:00 Miwako スタイリッシュ	16:00 Reiko スタンダード		
	18:30 Yukie APメディカル	18:30 Kyoko スタンダード	18:30 Masayo スタンダード	18:30 Yoshiko 骨盤調整2	18:30 Miho スタイリッシュ	17:30~19:00 自主練習	17:30~19:00 自主練習		
	20:00 Yukie スタンダード	20:00 Kyoko スタイリッシュ		20:00 Yoshiko 陰ヨガ	20:00 Miho メディテーション				
	24	25	26	27	28	29	30		
		8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Reiko 朝ヨガ			8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ		
	10:30 Mina スタイリッシュ	10:30 Maya スタンダード	10:30 Miho スタイリッシュ	10:00~14:00 8月生 Masayo	10:30 Izumi 骨盤調整1	10:00~14:00 8月生 Masayo	10:00~14:00 10月生 Aiko		
	12:00 Mina 骨盤調整1	12:00 Maya 柔軟性アップ	12:00 Miho メディテーション		12:00 Izumi スタイリッシュ				
	13:30 清水 体カアップ	13:30 Rikako スタイリッシュ							
	14:45 清水 柔軟性アップ	15:00 Rikako 骨盤調整1	14:00~16:30 使用不可	14:30 Mieko 骨盤調整2	14:00~18:00 10月生 Aiko	14:30 Miwako スタンダード	14:30 Reiko Yin ヨガ		
	16:30~18:00 自主練習	16:30~18:00 自主練習		16:00 Mieko スタンダード		16:00 Miwako スタイリッシュ	16:00 Reiko スタンダード		
	18:30 Yukie APメディカル	18:30 Kyoko スタンダード	18:30 Masayo スタンダード	18:30 Yoshiko 骨盤調整2	18:30 Miho スタイリッシュ	17:30~19:00 自主練習	17:30~19:00 自主練習		
	20:00 Yukie スタンダード	20:00 Kyoko スタイリッシュ		20:00 Yoshiko 陰ヨガ	20:00 Miho メディテーション				
	31								
9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00				<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>お問い合わせ・ご予約</p> <p><b>YMCメディカルトレーナーズスクール内</b> <b>YMC Yoga Studio Yokohama</b></p> <p>TEL 045-313-6650 FAX 045-313-6697 <a href="http://ymc-school.com">http://ymc-school.com</a></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>営業時間 10:00~19:00</p> </div>					
	10:30 Mina スタイリッシュ								
	12:00 Mina 骨盤調整1								
	13:30 清水 体カアップ								
	14:45 清水 柔軟性アップ								
	16:30~18:00 自主練習								
	18:30 Yukie APメディカル								
	20:00 Yukie スタンダード								



# 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。
ママヨガ☆	産褥期を終えた方対象(目安=3～4ヵ月以降) 身体の回復と再生力・活力をつけて行っていくプログラムを実施。 呼吸法、腹筋・骨盤底筋群の強化をメインにママのボディメイキング(機能修復とダイエット)とベビーと一緒にできるエクササイズやマッサージをご紹介します。

## 【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。
- ★
- ★★
- ★★★
- ★★★★
- 