

横浜校 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	7	
<p>800</p> <p>YMCメディカルトレーナーズスクール Yoga Studio Yokohama http://ymc-school.com ご予約はプラチナスクール(予約システム)から 【プラチナスクールURL】 https://www.ptsc.jp/my.ymc-rise/seito_login/ 【携帯サイトURL】 https://m.ptsc.jp/my.ymc-rise/ ・前日17時までにはプラチナスクールからご予約をお願いします。 ・お電話でのご予約は受付けておりません。 ・当日予約は受付けておりません。 ・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>10:00~13:00 Restorative Silent Yoga WS Rika</p>		<p>8:45 Himiko 朝ヨガ</p> <p>10:00~14:00 8月生 卒業式</p> <p>10:15 Rika シヴァナンダヨガ</p> <p>11:30 Rika パワーヨガ</p> <p>14:00~18:00 10月生 Megumi</p> <p>14:30 Yumi リラクセス</p> <p>16:00 Yumi パワーヨガ</p> <p>17:30~19:00 自主練習</p> <p>18:30 Yasuko 骨盤調整2</p> <p>20:00 Yasuko リラクセス</p>	<p>8:45 Megumi 朝ヨガ</p> <p>10:00~14:00 10月生 Megumi</p> <p>14:30 Himiko 陽ヨガ</p> <p>16:00 Himiko 陰ヨガ</p> <p>17:30~19:00 自主練習</p>	
			8	9	10	11	
<p>900</p> <p>10:30 Kyoko メディテーション</p> <p>11:45 Kyoko 骨盤調整2</p> <p>13:30~14:45 湯浅 マタニティヨガ</p> <p>15:00~18:00 マタニティヨガ 湯浅</p> <p>18:30 Yukie パワーヨガ</p> <p>20:00 Yukie 骨盤調整1</p>	<p>10:30 Yukie リラクセス</p> <p>12:00 Yukie パワーヨガ</p> <p>13:30 Rikako リラクセス</p> <p>14:45 Rikako 骨盤調整2</p> <p>16:30~18:00 自主練習</p> <p>18:30 Kyoko ビューティヨガ</p> <p>20:00 Kyoko パワーヨガ</p>	<p>10:15 清水 体力アップ</p> <p>11:30 清水 柔軟性アップ</p> <p>12:45 Megumi パワーヨガ</p> <p>14:00~17:00 養成コースレベル2 清水</p> <p>18:45 Yasuko リラクセス</p> <p>20:00 Yasuko パワーヨガ</p>	<p>10:00~14:00 12月生 Megumi</p> <p>14:30~15:45 湯浅 ビューティ・ベルヴィス</p> <p>16:00~17:15 湯浅 セラピーⅡ</p> <p>19:00 卒業生レッスン</p>	<p>10:00~13:00 シニアヨガ Rika</p> <p>14:00~18:00 2月生 Megumi</p> <p>18:30 Yasuko 骨盤調整2</p> <p>20:00 Yasuko リラクセス</p>	<p>8:45 Himiko 朝ヨガ</p> <p>10:00~14:00 12月生 Megumi</p> <p>14:30 Yumi リラクセス</p> <p>16:00 Yumi パワーヨガ</p> <p>17:30~19:00 自主練習</p>	<p>8:45 Megumi 朝ヨガ</p> <p>10:00~14:00 2月生 Megumi</p> <p>14:30 Himiko 陽ヨガ</p> <p>16:00 Himiko 陰ヨガ</p> <p>17:30~19:00 自主練習</p>	
			12	13	14	15	
<p>900</p> <p>10:30 Kyoko メディテーション</p> <p>11:45 Kyoko 骨盤調整2</p> <p>13:30~14:45 湯浅 マタニティヨガ</p> <p>15:00~18:00 マタニティヨガ 湯浅</p> <p>18:30 Yukie パワーヨガ</p> <p>20:00 Yukie 骨盤調整1</p>	<p>10:30 Yukie リラクセス</p> <p>12:00 Yukie パワーヨガ</p> <p>13:30 Rikako リラクセス</p> <p>14:45 Rikako 骨盤調整2</p> <p>16:30~18:00 自主練習</p> <p>18:30 Kyoko ビューティヨガ</p> <p>20:00 Kyoko パワーヨガ</p>	<p>10:15 清水 体力アップ</p> <p>11:30 清水 柔軟性アップ</p> <p>12:45 Megumi パワーヨガ</p> <p>14:00~17:00 養成コースレベル2 清水</p> <p>18:45 Ai リラクセス</p> <p>20:00 Ai パワーヨガ</p>	<p>10:30 Megumi リラクセス</p> <p>14:30~17:30 キッズヨガ 湯浅</p> <p>19:00 卒業生レッスン</p>	<p>10:00~11:00 使用不可</p> <p>11:30 Megumi パワーヨガ</p> <p>14:00~18:00 10月生 Megumi</p> <p>18:30 Yasuko 骨盤調整2</p> <p>20:00 Yasuko リラクセス</p>	<p>8:45 Himiko 朝ヨガ</p> <p>10:15 Megumi リラクセス</p> <p>11:45 Megumi パワーヨガ</p> <p>14:30 Yumi リラクセス</p> <p>16:00 Yumi パワーヨガ</p> <p>17:30~19:00 自主練習</p>	<p>8:45 Megumi 朝ヨガ</p> <p>10:00~14:00 10月生 Megumi</p> <p>14:30 Himiko 陽ヨガ</p> <p>16:00 Himiko 陰ヨガ</p> <p>17:30~19:00 自主練習</p>	
			16	17	18	19	
<p>900</p> <p>10:30 Kyoko メディテーション</p> <p>11:45 Kyoko 骨盤調整2</p> <p>13:30~14:45 湯浅 ママヨガ</p> <p>15:00~16:15 湯浅 ビューティ・ベルヴィス</p> <p>16:30~18:00 自主練習</p> <p>18:30 Yukie パワーヨガ</p> <p>20:00 Yukie 骨盤調整1</p>	<p>10:30 Yukie リラクセス</p> <p>12:00 Yukie パワーヨガ</p> <p>13:30 Rikako リラクセス</p> <p>14:45 Rikako 骨盤調整2</p> <p>16:30~18:00 自主練習</p> <p>18:30 Kyoko ビューティヨガ</p> <p>20:00 Kyoko パワーヨガ</p>	<p>10:15 清水 体力アップ</p> <p>11:30 清水 柔軟性アップ</p> <p>12:45 Megumi パワーヨガ</p> <p>14:00~17:00 養成コースレベル2 清水</p> <p>18:45 Ai リラクセス</p> <p>20:00 Ai パワーヨガ</p>	<p>10:30 Megumi リラクセス</p> <p>14:30~17:30 キッズヨガ 湯浅</p> <p>19:00 卒業生レッスン</p>	<p>10:00~14:00 12月生 Megumi</p> <p>11:30 Rika パワーヨガ</p> <p>14:00~18:00 2月生 Megumi</p> <p>18:30 Yasuko 骨盤調整2</p> <p>20:00 Yasuko リラクセス</p>	<p>8:45 Himiko 朝ヨガ</p> <p>10:15 Megumi リラクセス</p> <p>11:45 Megumi パワーヨガ</p> <p>14:30 Yumi リラクセス</p> <p>16:00 Yumi パワーヨガ</p> <p>17:30~19:00 自主練習</p>	<p>8:45 Megumi 朝ヨガ</p> <p>10:00~14:00 2月生 Megumi</p> <p>14:30 Himiko 陽ヨガ</p> <p>16:00 Himiko 陰ヨガ</p> <p>17:30~19:00 自主練習</p>	
			20	21	22	23	
<p>900</p> <p>10:30 Kyoko メディテーション</p> <p>11:45 Kyoko 骨盤調整2</p> <p>13:30~14:45 湯浅 ママヨガ</p> <p>15:00~18:00 マタニティヨガ 湯浅</p> <p>18:30 Yukie パワーヨガ</p> <p>20:00 Yukie 骨盤調整1</p>	<p>10:30 Yukie リラクセス</p> <p>12:00 Yukie パワーヨガ</p> <p>13:30 Rikako リラクセス</p> <p>14:45 Rikako 骨盤調整2</p> <p>16:30~18:00 自主練習</p> <p>18:30 Kyoko ビューティヨガ</p> <p>20:00 Kyoko パワーヨガ</p>	<p>10:15 清水 体力アップ</p> <p>11:30 清水 柔軟性アップ</p> <p>12:45 Megumi パワーヨガ</p> <p>14:00~17:00 養成コースレベル2 清水</p> <p>18:45 Ai リラクセス</p> <p>20:00 Ai パワーヨガ</p>	<p>10:30 Megumi リラクセス</p> <p>14:30~17:30 キッズヨガ 湯浅</p> <p>19:00 卒業生レッスン</p>	<p>10:00~14:00 12月生 Megumi</p> <p>11:30 Rika パワーヨガ</p> <p>14:00~18:00 10月生 Megumi</p> <p>18:30 Yasuko 骨盤調整2</p> <p>20:00 Yasuko リラクセス</p>	<p>8:45 Himiko 朝ヨガ</p> <p>10:15 Megumi リラクセス</p> <p>12:00 Megumi リラクセス</p> <p>14:30 Yumi リラクセス</p> <p>16:00 Yumi パワーヨガ</p> <p>17:30~19:00 自主練習</p>	<p>8:45 Megumi 朝ヨガ</p> <p>10:00~14:00 10月生 Megumi</p> <p>14:30 Himiko 陽ヨガ</p> <p>16:00 Himiko 陰ヨガ</p> <p>17:30~19:00 自主練習</p>	
			24	25	26	27	
<p>900</p> <p>10:30 Kyoko メディテーション</p> <p>11:45 Kyoko 骨盤調整2</p> <p>13:30~14:45 湯浅 ママヨガ</p> <p>15:00~18:00 マタニティヨガ 湯浅</p> <p>18:30 Yukie パワーヨガ</p> <p>20:00 Yukie 骨盤調整1</p>	<p>10:30 Yukie リラクセス</p> <p>12:00 Yukie パワーヨガ</p> <p>13:30 Rikako リラクセス</p> <p>14:45 Rikako 骨盤調整2</p> <p>16:30~18:00 自主練習</p> <p>18:30 Kyoko ビューティヨガ</p> <p>20:00 Kyoko パワーヨガ</p>	<p>10:15 清水 体力アップ</p> <p>11:30 清水 柔軟性アップ</p> <p>12:45 Megumi パワーヨガ</p> <p>14:00~17:00 養成コースレベル2 清水</p> <p>18:45 Ai リラクセス</p> <p>20:00 Ai パワーヨガ</p>	<p>10:30 Megumi リラクセス</p> <p>14:30~17:30 キッズヨガ 湯浅</p> <p>19:00 卒業生レッスン</p>	<p>10:00~14:00 12月生 Megumi</p> <p>11:30 Rika パワーヨガ</p> <p>14:00~18:00 10月生 Megumi</p> <p>18:30 Yasuko 骨盤調整2</p> <p>20:00 Yasuko リラクセス</p>	<p>8:45 Himiko 朝ヨガ</p> <p>10:15 Megumi リラクセス</p> <p>12:00 Megumi リラクセス</p> <p>14:30 Yumi リラクセス</p> <p>16:00 Yumi パワーヨガ</p> <p>17:30~19:00 自主練習</p>	<p>8:45 Megumi 朝ヨガ</p> <p>10:00~14:00 10月生 Megumi</p> <p>14:30 Himiko 陽ヨガ</p> <p>16:00 Himiko 陰ヨガ</p> <p>17:30~19:00 自主練習</p>	
			28	29	30	31	

ヨガレッスン内容

リラックスヨガ★	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。
パワーヨガ★★★★	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。
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。
陽ヨガ★★	スローな動きの太陽礼拝を中心に体幹を意識したバリエーションを行います。
ビューティヨガ★☆	リンパマッサージでリンパや血液の流れを促した後、身体各部分に効果のあるポーズを取って行きます。体内脂肪燃焼の効果のある「火の呼吸」なども取り入れ、身体の中から美しいボディラインをつくっていきます。
太陽礼拝★★	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、ボディトリートメントなど臨月まで行える内容を紹介いたします。
ビューティ・ペルヴィス（75分）★☆	骨盤を中心に体全体のバランスを整えるプログラム。呼吸法と調整体操（自力整体）により、骨盤をバランスの取れた位置に調整し本来備わっている身体の機能を引き出します。ヨガの前後に。またヨガをされていない方や運動が苦手な方にも受けて頂きやすい内容です。
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。
セラピーⅠ★ セラピーⅡ★★	Ⅰ：関節を意識して身体を弛める座位と床でのアサナ中心のクラス。運動に慣れていない方や動きに制限のある方などにも受けて頂ける内容です。 Ⅱ：コアの筋肉に働きかける動きで、身体を中心に意識を持つユニークな床でのアサナからダイナミックな立位までをトータルに行うクラス。バランスの良い身体づくりを目指す方に最適な内容です。

【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。

★

★★☆

★★★

★★★★

