

# 横浜校 7月 ヨガレッスンスケジュール

横浜校 7月 ヨガレッスンスケジュール							
月	火	水	木	金 1	土 2	日 3	
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	お問い合わせ・ご予約 <b>YMCメディカルトレーナーズスクール</b> Yoga Studio Yokohama  <b>TEL 045-313-6650</b> <b>FAX 045-313-6697</b> <a href="http://ymc-school.com">http://ymc-school.com</a>  ・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。						
				8:45 Aiko 朝ヨガ	8:40 Aiko 朝ヨガ	8:40 Aiko 朝ヨガ	
				10:30 Hiroko スタイリッシュ	10:00~14:00 12月生 卒業式	10:00~14:00 6月生 Aiko	
				12:00 Hiroko アロマ			
				14:00~18:00 6月生 Aiko	14:30 Aiko 骨盤調整2	14:30 Yukiko スタンダード	
					16:00 Aiko スタンダード	16:00 Yukiko スタイリッシュ	
					17:30~19:00 自主練習	17:30~19:00 自主練習	
				18:30 Aiko 骨盤調整2			
				20:00 Aiko スタンダード			
	4	5	6	7	8	10	
			8:45 Aiko 朝ヨガ		8:45 Aiko 朝ヨガ	8:40 Aiko 朝ヨガ	
	10:30 Kvoko メディテーション	10:30 Yukie アロマ	10:15 清水 体力アップ 11:30 清水 柔軟性アップ	10:30 Aiko 骨盤調整2	10:30 Hiroko スタイリッシュ	10:00~14:00 2月生 Aiko	
	11:45 Kyoko 骨盤調整2	12:00 Yukie スタイリッシュ		12:00 Aiko スタンダード	12:00 Hiroko アロマ		
	13:30~14:45 湯浅 マタニティヨガ	13:30 Rikako スタンダード	14:00~17:00 養成コースレベル2 Rika	14:30 Mieko スタイリッシュ	14:00~18:00 2月生 Go	14:30 Aiko 骨盤調整2	
	15:00~16:15 湯浅 ママヨガ	14:45 Rikako 骨盤調整2		16:00 Mieko 骨盤調整1		16:00 Aiko スタンダード	16:00 Yukiko スタイリッシュ
	16:30~17:45 湯浅 ペルヴィスワーク	16:30~18:00 自主練習				17:30~19:00 自主練習	
	18:30 Yukie スタイリッシュ	18:30 Kyoko ビューティヨガ	18:45 Ai スタンダード	18:30 スタイリッシュ	18:30 Go スタイリッシュ		
	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 スタンダード	20:00 Go スタンダード		
	11	12	13	14	15	17	
			8:45 Aiko 朝ヨガ		8:45 Aiko 朝ヨガ	8:40 Aiko 朝ヨガ	
	10:30 Kyoko メディテーション	10:30 Yukie アロマ	10:15 清水 体力アップ 11:30 清水 柔軟性アップ	10:00~14:00 4月生 Aiko	10:30 Hiroko スタイリッシュ	10:00~14:00 12月生 Aiko	
	11:45 Kvoko 骨盤調整2	12:00 Yukie スタイリッシュ	13:00 Rika ハタヨガ		12:00 Hiroko アロマ		
	13:30~14:45 湯浅 ペルヴィスワーク	13:30 Rikako スタンダード	14:15 Rika シヴァナンダ	14:30 Mieko スタイリッシュ	14:00~18:00 6月生 Aiko	14:30 Aiko 骨盤調整2	
	15:00~16:15 湯浅 やまとヨガ	14:45 Rikako 骨盤調整2		16:00 Mieko 骨盤調整1		16:00 Aiko スタンダード	16:00 Yukiko スタイリッシュ
	16:30~17:45 湯浅 チャクラアロマヨガ	16:30~18:00 自主練習				17:30~19:00 自主練習	
	18:30 Yukie スタイリッシュ	18:30 Kyoko ビューティヨガ	18:45 Ai スタンダード	18:30 スタイリッシュ	18:30 Aiko 骨盤調整2		
	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 スタンダード	20:00 Aiko スタンダード		
	18	19	20	21	22	24	
			8:45 Aiko 朝ヨガ		8:45 Aiko 朝ヨガ	8:40 Aiko 朝ヨガ	
	10:30 Kyoko メディテーション	10:30 Yukie アロマ	10:15 清水 体力アップ 11:30 清水 柔軟性アップ	10:00~12:00 ヨガ×オイルトリートメント Aiko	10:30 Hiroko スタイリッシュ	10:00~14:00 2月生 Aiko	
	11:45 Kyoko 骨盤調整2	12:00 Yukie スタイリッシュ	13:00 Rika ハタヨガ		12:00 Hiroko アロマ		
	13:30~17:00 自主練習	13:30 Rikako スタンダード	14:00~17:00 養成コースレベル2 Rika	14:30 Mieko スタイリッシュ	14:00~18:00 2月生 Go	14:30 Aiko 骨盤調整2	
		14:45 Rikako 骨盤調整2		16:00 Mieko 骨盤調整1		16:00 Aiko スタンダード	16:00 Yukiko スタイリッシュ
		16:30~18:00 自主練習				17:30~19:00 自主練習	
	18:30 Yukie スタイリッシュ	18:30 Kyoko ビューティヨガ	18:45 Ai スタンダード	18:30 スタイリッシュ	18:30 Go スタイリッシュ		
	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 スタンダード	20:00 Go スタンダード		
	25	26	27	28	29	31	
			8:45 Aiko 朝ヨガ		8:45 Aiko 朝ヨガ	8:40 Aiko 朝ヨガ	
	10:30 Kvoko メディテーション	10:30 Yukie アロマ	10:15 清水 体力アップ 11:30 清水 柔軟性アップ	10:00~14:00 4月生 Aiko	10:30 Hiroko スタイリッシュ	10:00~14:00 12月生 Aiko	
	11:45 Kyoko 骨盤調整2	12:00 Yukie スタイリッシュ	13:00 Rika ハタヨガ		12:00 Hiroko アロマ		
	13:30~14:45 湯浅 ペルヴィスワーク	13:30 Rikako スタンダード	13:00~18:00 自主練習	14:30 Mieko スタイリッシュ	14:00~18:00 6月生 Aiko	14:30 Aiko 骨盤調整2	
	15:00~16:15 湯浅 やまとヨガ	14:45 Rikako 骨盤調整2		16:00 Mieko 骨盤調整1		16:00 Aiko スタンダード	16:00 Yukiko スタイリッシュ
	16:30~17:45 湯浅 チャクラアロマヨガ	16:30~18:00 自主練習				17:30~19:00 自主練習	
	18:30 Yukie スタイリッシュ	18:30 Kyoko ビューティヨガ	18:45 Ai スタンダード	18:30 スタイリッシュ	18:30 Aiko 骨盤調整2		
	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 スタンダード	20:00 Aiko 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。
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。
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。
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。
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。
マタニティヨガ(75分)★	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。
ママヨガ(75分)★☆	産後ママの身体機能回復とボディメンテナンスをメインに心と身体のバランスを図るプログラム。ボディラインの回復にも効果が期待出来る内容です。
ペルヴィスワーク(75分)★☆ (ビューティ・ペルヴィス)	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力を引き出します。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。
チャクラアロマ(75分)★	体内に存在するチャクラ全体の意識を深めアーサナを行う事により、心身共によりバランスのとれた状態へ導きます。各チャクラに対応するアロマブレンドオイルを使用し、深い呼吸を促します。ゆっくりとしたペースで行うクラスで、初心者、なかなか呼吸に集中出来ない方、ゆっくりとアーサナを深めたい方に最適な内容です。 ☆妊娠中、投薬治療中、アレルギーのある方は、事前にご相談下さい。

## 【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。
- ★
- ★☆
- ★★
- ★★★
- 