

# 横浜校 10月 ヨガレッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日				
10月 31日					1	2				
8:00	<p>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</p> <p><b>TEL 045-313-6650</b>  <b>FAX 045-313-6697</b>  <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><b>予約受付 10:00～19:00</b></p>				8:45 Aiko 朝ヨガ	8:40 Aiko 朝ヨガ				
9:00					10:30 Kyoko メディテーション	10:00~14:00 4月生 Aiko	10:00~14:00 6月生 Aiko			
10:00					11:45 Kyoko 骨盤調整2	14:30 Aiko 骨盤調整1	14:30 Yukie スタイリッシュ			
11:00					14:00~17:00 キッズヨガ 湯浅	16:00 Aiko 太陽礼拝	16:00 Yukie スタンダード			
12:00					18:30 Yukie スタイリッシュ	17:30~19:00 自主練習	17:30~19:00 自主練習			
13:00					20:00 Yukie スタンダード					
14:00					3	4	5	6	7	8
15:00					8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ	8:40 Aiko 朝ヨガ	
16:00					10:30 Kyoko メディテーション	10:30 Yukie スタンダード	10:15 清水 体力アップ 11:30 清水 柔軟性アップ	10:00~14:00 8月生 Aiko	10:15 Rika シヴァナンダヨガ	10:00~14:00 8月生 Aiko
17:00					11:45 Kyoko 骨盤調整2	12:00 Yukie スタイリッシュ	13:30 Rikako リラックス	14:00~17:00 養成コースレベル2 Rika	11:30 Rika パワーヨガ	10:00~14:00 6月生 Aiko
18:00	14:00~17:00 キッズヨガ 湯浅	13:30 Rikako リラックス	14:00~17:00 養成コースレベル2 Rika	14:30~15:45 湯浅 ペルヴィスワーク	13:30~17:30 自主練習	14:30 Aiko 骨盤調整1				
19:00	18:30 Yukie スタイリッシュ	18:30 Kyoko ビューティヨガ	17:15 Rika ハタヨガ	16:00~17:15 湯浅 セラピーⅡ	14:30 Aiko 骨盤調整1	14:30 Yukiko スタイリッシュ				
20:00	20:00 Yukie スタンダード	20:00 Kyoko スタイリッシュ	18:45 Ai スタンダード	18:30 卒業生レッスン	16:00 Aiko 太陽礼拝	16:00 Yukiko スタンダード				
21:00	10	11	12	13	14	15				
22:00	8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ	8:40 Aiko 朝ヨガ				
23:00	10:30 Kyoko メディテーション	10:30 Yukie スタンダード	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	10:15 Rika シヴァナンダヨガ	10:00~14:00 4月生 Aiko				
24:00	11:45 Kyoko 骨盤調整2	12:00 Yukie スタイリッシュ	13:30 Rikako リラックス	14:00~17:00 養成コースレベル2 Rika	11:30 Rika パワーヨガ	14:30 Aiko 骨盤調整1				
25:00	13:00 Rika シヴァナンダ	13:30 Rikako リラックス	14:00~17:00 養成コースレベル2 Rika	15:00~17:00 オーディション対策 Aiko	14:00~18:00 6月生 Aiko	16:00 Aiko 太陽礼拝				
26:00	14:30~16:30 パートナーYOGA Rika	14:45 Rikako 骨盤調整2	17:15 Rika ハタヨガ	18:30 卒業生レッスン	17:30~19:00 自主練習	17:30~19:00 自主練習				
27:00	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	20:00 卒業生レッスン	18:30 Aiko スタイリッシュ	18:30 Aiko スタイリッシュ				
28:00	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 Aiko 骨盤調整1	20:00 Aiko 骨盤調整1	20:00 Aiko 骨盤調整1				
29:00	17	18	19	20	21	22				
30:00	8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ	8:40 Aiko 朝ヨガ				
31:00	10:30 Kyoko メディテーション	10:30 Yukie スタンダード	10:15 清水 体力アップ 11:30 清水 柔軟性アップ	10:00~14:00 8月生 Aiko	10:15 Rika シヴァナンダヨガ	10:00~14:00 8月生 Aiko				
32:00	11:45 Kyoko 骨盤調整2	12:00 Yukie スタイリッシュ	13:00~15:00 ヘッド&フェイシャルセラピー Aiko	14:30~15:45 湯浅 ペルヴィスワーク	11:30 Rika パワーヨガ	14:30 Aiko 骨盤調整1				
33:00	14:00~17:00 キッズヨガ 湯浅	13:30 Rikako リラックス	15:30~18:00 自主練習	16:00~17:15 湯浅 セラピーⅡ	14:00~18:00 10月生 Aiko	14:30 Yukiko スタイリッシュ				
34:00	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 卒業生レッスン	16:00 Aiko 太陽礼拝	16:00 Yukiko スタンダード				
35:00	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 卒業生レッスン	17:30~19:00 自主練習	17:30~19:00 自主練習				
36:00	24	25	26	27	28	29				
37:00	8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ	8:40 Aiko 朝ヨガ				
38:00	10:30 Kyoko メディテーション	10:30 Yukie スタンダード	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	10:15 Rika シヴァナンダヨガ	10:00~14:00 6月生 Aiko				
39:00	11:45 Kyoko 骨盤調整2	12:00 Yukie スタイリッシュ	13:30 Rikako リラックス	14:00~17:00 養成コースレベル2 Rika	11:30 Rika パワーヨガ	14:30 Aiko 骨盤調整1				
40:00	14:00~17:00 キッズヨガ 湯浅	14:45 Rikako 骨盤調整2	15:30~18:00 自主練習	14:30~15:45 湯浅 ペルヴィスワーク	14:00~18:00 6月生 Aiko	14:30 Yukiko スタイリッシュ				
41:00	18:30 Yukie スタイリッシュ	18:30 Kyoko ビューティヨガ	17:15 Rika ハタヨガ	16:00~17:15 湯浅 セラピーⅡ	16:00 Aiko 太陽礼拝	16:00 Yukiko スタンダード				
42:00	20:00 Yukie スタンダード	20:00 Kyoko スタイリッシュ	18:45 Ai スタンダード	18:30 卒業生レッスン	17:30~19:00 自主練習	17:30~19:00 自主練習				
43:00	24	25	26	27	28	29				
44:00	8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ	8:40 Aiko 朝ヨガ				
45:00	10:30 Kyoko メディテーション	10:30 Yukie スタンダード	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	10:15 Rika シヴァナンダヨガ	10:00~14:00 6月生 Aiko				
46:00	11:45 Kyoko 骨盤調整2	12:00 Yukie スタイリッシュ	13:30 Rikako リラックス	14:00~17:00 養成コースレベル2 Rika	11:30 Rika パワーヨガ	14:30 Aiko 骨盤調整1				
47:00	14:00~17:00 キッズヨガ 湯浅	14:45 Rikako 骨盤調整2	15:30~18:00 自主練習	14:30~15:45 湯浅 ペルヴィスワーク	14:00~18:00 6月生 Aiko	14:30 Yukiko スタイリッシュ				
48:00	18:30 Yukie スタイリッシュ	18:30 Kyoko ビューティヨガ	17:15 Rika ハタヨガ	16:00~17:15 湯浅 セラピーⅡ	16:00 Aiko 太陽礼拝	16:00 Yukiko スタンダード				
49:00	20:00 Yukie スタンダード	20:00 Kyoko スタイリッシュ	18:45 Ai スタンダード	18:30 卒業生レッスン	17:30~19:00 自主練習	17:30~19:00 自主練習				
50:00	24	25	26	27	28	29				
51:00	8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ	8:40 Aiko 朝ヨガ				
52:00	10:30 Kyoko メディテーション	10:30 Yukie スタンダード	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	10:15 Rika シヴァナンダヨガ	10:00~14:00 6月生 Aiko				
53:00	11:45 Kyoko 骨盤調整2	12:00 Yukie スタイリッシュ	13:30 Rikako リラックス	14:00~17:00 養成コースレベル2 Rika	11:30 Rika パワーヨガ	14:30 Aiko 骨盤調整1				
54:00	14:00~17:00 キッズヨガ 湯浅	14:45 Rikako 骨盤調整2	15:30~18:00 自主練習	14:30~15:45 湯浅 ペルヴィスワーク	14:00~18:00 6月生 Aiko	14:30 Yukiko スタイリッシュ				
55:00	18:30 Yukie スタイリッシュ	18:30 Kyoko ビューティヨガ	17:15 Rika ハタヨガ	16:00~17:15 湯浅 セラピーⅡ	16:00 Aiko 太陽礼拝	16:00 Yukiko スタンダード				
56:00	20:00 Yukie スタンダード	20:00 Kyoko スタイリッシュ	18:45 Ai スタンダード	18:30 卒業生レッスン	17:30~19:00 自主練習	17:30~19:00 自主練習				
57:00	24	25	26	27	28	29				
58:00	8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ	8:45 Aiko 朝ヨガ	8:40 Aiko 朝ヨガ				
59:00	10:30 Kyoko メディテーション	10:30 Yukie スタンダード	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	10:15 Rika シヴァナンダヨガ	10:00~14:00 6月生 Aiko				
60:00	11:45 Kyoko 骨盤調整2	12:00 Yukie スタイリッシュ	13:30 Rikako リラックス	14:00~17:00 養成コースレベル2 Rika	11:30 Rika パワーヨガ	14:30 Aiko 骨盤調整1				

休 講

# 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。
ブラーナ★	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。
リラクセスヨガ★	ボルスターを色々な方法で使い、のんびりくつろぎ、身体を癒していきます。疲れがたまっている方におすすめです。
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、身体各パーツ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。
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。
- ★
- ★☆
- ★★
- ★★★
- 