

YMC YogaStudio渋谷スケジュール

SHIBUYA 4月スケジュール

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	時間	土曜日	日曜日
	Chisato 9:00~10:00 スタンダード★		Reiko 9:00~10:00 スタンダード★					
10:30	Kazuho 10:15~11:15 スタイリッシュ★★☆	3月生講義 10:00~14:00 Chisato	Reiko 10:15~11:15 APメディカル★★	3月生講義 10:00~14:00 Chisato	Mika 10:00~11:00 スタイリッシュ★★☆	10:00	3月生講義 10:00~14:00 Chisato	1月生講義 9:00~13:00 Reiko
12:00	Kazuho 11:30~12:30 APメディカル★★		山本 11:30~12:30 柔軟性up			Mika 11:30~12:30 スタンダード★		
15:00	1月生講義 13:30~17:30 中津畑	チャクラアロマ ヨガ講座 15:00~18:00 湯浅	1月生講義 13:30~17:30 山本	Rikako 14:30~15:30 骨盤調整1★	Itsumi 13:00~14:00 骨盤調整2★	14:00	Chizuko 14:30~15:30 スタイリッシュ★★☆	Reiko 14:00~15:00 スタイリッシュ★★☆
					Rikako 16:00~17:00 スタイリッシュ★★☆	Itsumi 14:30~15:00 Yinヨガ☆		Chizuko 16:00~17:00 スタンダード★
18:30	ピラティス講義 17:45~19:45 寺嶋				清水 16:00~17:00 柔軟性up			清水 17:00~18:00 柔軟性up
20:00		Chisato 19:00~20:00 スタンダード★	Masayo 18:30~19:30 スタイリッシュ★★☆	Eri 18:30~19:30 骨盤調整2★	Yukako 18:30~19:30 スタンダード★			
			Masayo 20:00~21:00 ピラティス	Eri 20:00~21:00 メディテーション☆	Yukako 20:00~21:00 スタイリッシュ★★☆			

ヨガレッスンメニュー

★スタンダード・・・寝ポーズと座りポーズがメインのヨガです。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・・・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。

★APメディカル・・・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。

★骨盤調整1/2・・・骨盤を正しい位置へと導き左右バランスを整えていきます。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（前リラククス）・・・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もします。

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内

YMC Yoga Studio Shibuya

TEL 03-5784-4625

FAX 03-3476-7074

<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。

・祝日はレッスン時間に変更となる場合がございます。お問い合わせください。

営業時間 10:00~19:00

