

渋谷校 1月 ヨガレッスンスケジュール

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	日 9	
8:00								
9:00								
10:00			10:00 Hiroko 骨盤調整2	10:00 Chisato スタイリッシュ	10:00 Emi スタンダード	10:00 Rikako スタイリッシュ	10:00~14:00 9月生 Nana	
11:00								
12:00			11:30 Hiroko アロマ	11:30 Chisato 骨盤調整1	11:30 Emi スタイリッシュ	11:30 Rikako 骨盤調整1		
13:00					13:00 Itsumi 陰ヨガ			
14:00					14:30 Itsumi APメディカル	14:30 Chizuko スタイリッシュ	14:30 Maya スタンダード	
15:00					16:00~18:00 自主練習 ※要予約	16:00 Chizuko アロマ	15:45 Maya 柔軟性アップ	
16:00						17:30~19:00 自主練習 ※要予約		
17:00								
18:00				18:45 Ai スタンダード	18:30 清水 体カアップ			
19:00			19:00 Chisato 骨盤調整1		19:45 清水 柔軟性アップ			
20:00				20:00 Ai スタイリッシュ				
	10	11	12	13	14	15	16	
9:00						8:45 Reiko 朝ヨガ		
10:00	10:00~14:00 9月生 Chikako	10:00~14:00 7月生 Hiromi	10:00 Hiroko 骨盤調整2	10:00~14:00 7月生 Chisato	10:00 Emi スタンダード	10:00~14:00 7月生 Reiko	10:00~12:00 オーディション対策講座 Chisato	
11:00			11:30 Hiroko アロマ		11:30 Emi スタイリッシュ		12:15 Hiroko スタンダード	
12:00					13:00 Itsumi 陰ヨガ		13:30 Hiroko スタイリッシュ	
13:00			13:30~17:30 9月生 Chisato		14:30 Itsumi APメディカル	14:30 Chizuko スタイリッシュ	14:45 Maya スタンダード	
14:00						16:00~18:00 自主練習 ※要予約	16:00 Chizuko アロマ	16:00 Maya 柔軟性アップ
15:00	14:30 Chisato 骨盤調整2	14:30 Mieko スタンダード					17:30~19:00 自主練習 ※要予約	
16:00	16:00 Chisato メディテーション	16:00 Mieko スタイリッシュ						
17:00								
18:00	18:45 Miwako スタイリッシュ			18:45 Ai スタンダード	18:30 清水 体カアップ			
19:00			19:00 Chisato 骨盤調整1		19:45 清水 柔軟性アップ			
20:00	20:00 Miwako スタンダード			20:00 Ai スタイリッシュ				
	17	18	19	20	21	22	23	
9:00								
10:00	10:00 Chikako スタイリッシュ	10:00 Hiromi 骨盤調整1	10:00 Hiroko 骨盤調整2	11:00~14:00 ひさえ道場	10:00 Emi スタンダード	10:00 Rikako スタイリッシュ	10:00~14:00 9月生 Nana	
11:00	11:30 Chikako スタンダード	11:30 Hiromi スタイリッシュ	11:30 Hiroko アロマ		11:30 Emi スタイリッシュ	11:30 Rikako 骨盤調整1		
12:00								
13:00					13:00 Itsumi 陰ヨガ			
14:00					14:30 Itsumi APメディカル	14:30 Chizuko スタイリッシュ	14:30 Maya スタンダード	
15:00	14:30 Chisato 骨盤調整2	14:30 Mieko スタンダード			16:00~18:00 自主練習 ※要予約	16:00 Chizuko アロマ	15:45 Maya 柔軟性アップ	
16:00	16:00 Chisato メディテーション	16:00 Mieko スタイリッシュ				17:30~19:00 自主練習 ※要予約		
17:00								
18:00	18:45 Miwako スタイリッシュ			18:45 Ai スタンダード	18:30 清水 体カアップ			
19:00			19:00 Chisato 骨盤調整1		19:45 清水 柔軟性アップ			
20:00	20:00 Miwako スタンダード			20:00 Ai スタイリッシュ				
	24	25	26	27	28	29	30	
9:00						8:45 Reiko 朝ヨガ		
10:00	10:00~14:00 9月生 Chikako	10:00~14:00 7月生 Hiromi	10:00 Hiroko 骨盤調整2	10:00~14:00 7月生 Chisato	10:00 Emi スタンダード	10:00~14:00 7月生 Reiko	10:00 Nana スタイリッシュ	
11:00			11:30 Hiroko アロマ		11:30 Emi スタイリッシュ		11:30 Nana スタンダード	
12:00					13:00 Itsumi 陰ヨガ			
13:00			13:30~17:30 9月生 Chisato		14:30 Itsumi APメディカル	14:30 Chizuko スタイリッシュ	14:30 Maya スタンダード	
14:00						16:00~18:00 自主練習 ※要予約	16:00 Chizuko アロマ	15:45 Maya 柔軟性アップ
15:00	14:30 Chisato 骨盤調整2	14:30 Mieko スタンダード					17:30~19:00 自主練習 ※要予約	
16:00	16:00 Chisato メディテーション	16:00 Mieko スタイリッシュ						
17:00								
18:00	18:45 Miwako スタイリッシュ			18:45 Ai スタンダード	18:30 清水 体カアップ			
19:00			19:00 Chisato 骨盤調整1		19:45 清水 柔軟性アップ			
20:00	20:00 Miwako スタンダード			20:00 Ai スタイリッシュ				
	31							
9:00								
10:00	10:00 Chikako スタイリッシュ							
11:00	11:30 Chikako スタンダード							
12:00								
13:00								
14:00	14:30 Chisato 骨盤調整2							
15:00								
16:00	16:00 Chisato メディテーション							
17:00								
18:00	18:45 Miwako スタイリッシュ							
19:00								
20:00	20:00 Miwako スタンダード							

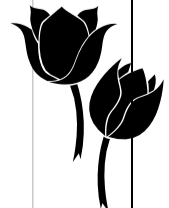
お問い合わせ・ご予約

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。

営業時間 10:00~19:00



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。
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。
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、ボディトリー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。

★

★★

★★★

★★★★

