

銀座校 10月 ヨガレッスンスケジュール

銀座校 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</p> <p>YMCメディカルトレーナーズスクール</p> <p>Yoga Studio Ginza</p> <p>TEL 03-3571-1925</p> <p>FAX 03-3571-1817</p> <p>http://school.karada39.com</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。</p> <p>・レッスン内容は変更になる場合もございます。</p> <p>・スケジュールは毎月変動の可能性があります。</p> <p>予約受付 10:00~19:00</p>							
9:00								
10:00						10:00 Yoriko スタンダード	10:00 Nobue スタイリッシュ	
11:00						11:30 Yoriko スタイリッシュ	11:30 Nobue 骨盤調整1	
12:00								
13:00						13:00 Itsumi 骨盤調整1	12:30 Go スタンダード	
14:00						14:15 Itsumi スタイリッシュ	14:00~18:00 5月生 Go	14:00~17:00 はじめてのアーユルヴェーダ Rika
15:00								
16:00						16:00~18:00 自主練習		
17:00								
18:00								
18:30	18:30 Nana スタイリッシュ							
19:00								
20:00	20:00 Nana スタンダード							
	3	4	5	6	7	8		
9:00								
10:00	10:00 Yoriko スタンダード	10:00~14:00 9月生 Nobue	10:00 Itsumi スタイリッシュ	10:30 Mava スタイリッシュ	10:00 Naomi スタンダード	10:00 Itsumi 陰ヨガ	10:00~14:00 7月生 Nobue	
11:00	11:30 Yoriko スタイリッシュ		11:15 Itsumi 陰ヨガ	12:00 Maya スタンダード	11:30 Naomi スタイリッシュ	11:15 Itsumi スタイリッシュ		
12:00			12:45 Rikako 骨盤調整2		13:00 Mieko 骨盤調整1	12:30 Nobue スタンダード		
13:00	13:00 Itsumi 骨盤調整1							
14:00	14:15 Itsumi スタイリッシュ	14:30 Chie 太陽礼拝	14:00~17:00 養成コースレベル2 清水	14:00~18:00 7月生 Nobue	14:30 Mieko スタイリッシュ	14:00~18:00 9月生 Nobue	14:30 Nobue スタイリッシュ	
15:00								
16:00	16:00~18:00 自主練習	16:00 Chie スタイリッシュ			16:00~18:00 自主練習		15:45 Nobue スタンダード	
17:00								
18:00								
18:30	18:30 Nana スタイリッシュ	18:30 Norika スタンダード		18:45 Chizuko 骨盤調整2	18:30 Chikako スタイリッシュ			
19:00			19:00~21:00 使用不可					
20:00	20:00 Nana スタンダード	20:00 Norika スタイリッシュ		20:00 Miwako スタンダード	20:00 Chikako 骨盤調整1			
	10	11	12	13	14	15		
9:00								
10:00	10:00 Itsumi スタンダード	10:00~14:00 5月生 Chie	10:00 Itsumi スタイリッシュ	10:30 Maya スタイリッシュ	10:00 Naomi スタンダード	10:00 Yoriko アロマ	10:00 Nobue スタイリッシュ	
11:00	11:30 Itsumi スタイリッシュ		11:15 Itsumi 陰ヨガ	12:00 Maya スタンダード	11:30 Naomi スタイリッシュ	11:15 Yoriko スタイリッシュ	11:30 Nobue 骨盤調整1	
12:00			12:45 Rikako 骨盤調整2		13:00 Mieko 骨盤調整1	12:30 Go スタンダード	13:00~14:30 使用不可	
13:00	13:00 Itsumi 骨盤調整1							
14:00	14:15 Itsumi スタイリッシュ	14:30 Chie 太陽礼拝	14:00~17:00 養成コースレベル2 清水	14:00~15:30 使用不可	14:30 Mieko スタイリッシュ	14:00~18:00 5月生 Go	15:00~18:00 自主練習	
15:00								
16:00	16:00~18:00 自主練習	16:00 Chie チューブで骨盤調整ヨガ		16:00~18:00 自主練習	16:00 Rika 逆転系アーサナ			
17:00					17:15 Rika シヴァナンダヨガ			
18:00								
18:30	18:30 Nana スタイリッシュ	18:30 Norika スタンダード		18:45 Chizuko 骨盤調整2	18:30 Chikako スタイリッシュ			
19:00			19:00~21:00 使用不可					
20:00	20:00 Nana スタンダード	20:00 Norika スタイリッシュ		20:00 Miwako スタンダード	20:00 Chikako 骨盤調整1			
	17	18	19	20	21	22		
9:00								
10:00	10:00 Yoriko スタンダード	10:00~14:00 9月生 Nobue	10:00 Itsumi スタイリッシュ	10:30 Maya スタイリッシュ	10:00 Naomi スタンダード	10:00 Yoriko アロマ	10:00~14:00 7月生 Nobue	
11:00	11:30 Yoriko スタイリッシュ		11:15 Itsumi 陰ヨガ	12:00 Maya スタンダード	11:30 Naomi スタイリッシュ	11:15 Yoriko スタイリッシュ		
12:00			12:45 Rikako 骨盤調整2		13:00 Mieko 骨盤調整1	12:30 Nobue スタンダード		
13:00	13:00 Itsumi 骨盤調整1							
14:00	14:15 Itsumi スタイリッシュ	14:30 Chie 太陽礼拝	14:00~17:00 養成コースレベル2 Rika	14:00~18:00 7月生 Nobue	14:30 Mieko スタイリッシュ	14:00~18:00 9月生 Nobue	14:30 Nobue スタイリッシュ	
15:00								
16:00	16:00~18:00 自主練習	16:00 Chie スタイリッシュ		17:15 Rika ハタヨガ	16:00 Rika 逆転系アーサナ		15:45 Nobue スタンダード	
17:00					17:15 Rika シヴァナンダヨガ			
18:00								
18:30	18:30 Nana スタイリッシュ	18:30 Norika スタンダード		18:45 Chizuko 骨盤調整2	18:30 Chikako スタイリッシュ			
19:00			19:00~21:00 使用不可					
20:00	20:00 Nana スタンダード	20:00 Norika スタイリッシュ		20:00 Miwako スタンダード	20:00 Chikako 骨盤調整1			
	24	25	26	27	28	29		
9:00								
10:00	10:00 Yoriko スタンダード	10:00~14:00 5月生 Chie	10:00 Itsumi スタイリッシュ	10:30 Maya スタイリッシュ	10:00 Naomi スタンダード	10:00 Yoriko アロマ	10:00 Nobue スタイリッシュ	
11:00	11:30 Yoriko スタイリッシュ		11:15 Itsumi 陰ヨガ	12:00 Maya スタンダード	11:30 Naomi スタイリッシュ	11:15 Yoriko スタイリッシュ	11:30 Nobue 骨盤調整1	
12:00			12:45 Rikako 骨盤調整2		13:00 Mieko 骨盤調整1	12:30 Go スタンダード	13:00~17:00 自主練習	
13:00	13:00 Itsumi 骨盤調整1							
14:00	14:15 Itsumi スタイリッシュ	14:30 Chie 太陽礼拝	14:00 Rikako スタンダード	15:00 Nobue 骨盤調整1	14:30 Mieko スタイリッシュ	14:00~18:00 5月生 Go		
15:00								
16:00	16:00~18:00 自主練習	16:00 Chie チューブで骨盤調整ヨガ	15:30~18:00 自主練習		16:00 Rika 逆転系アーサナ			
17:00					17:15 Rika シヴァナンダヨガ			
18:00								
18:30	18:30 Nana スタイリッシュ	18:30 Norika スタンダード		18:45 Chizuko 骨盤調整2	18:30 Chikako スタイリッシュ			
19:00			19:00~21:00 使用不可					
20:00	20:00 Nana スタンダード	20:00 Norika スタイリッシュ		20:00 Miwako スタンダード	20:00 Chikako 骨盤調整1			

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。
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。
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。

【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。
- ★
- ★☆
- ★★
- ★★★
- 