

銀座校 1月 ヨガレッスンスケジュール

銀座校 1月 ヨガレッスンスケジュール						
月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
8:00						
9:00						
10:00				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 Naomi スタイリッシュ	11:15 Yoriko スタイリッシュ	
12:00					12:30 Yuki スタンダード	
13:00				13:00 Mieko 骨盤調整1	13:45 Yuki スタイリッシュ	
14:00	休講	休講	休講	14:30 Mieko スタイリッシュ		14:30 Nobue 骨盤調整2
15:00					15:00~17:00 自主練習	
16:00				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						
19:00				18:30 Chikako スタイリッシュ		
20:00				20:00 Chikako 骨盤調整1		
9	10	11	12	13	14	15
9:00						
10:00		10:00~14:00 9月生 Nobue	10:00 Itsumi 陰ヨガ	10:00 Maya スタイリッシュ	10:00 Naomi スタンダード	10:00 Yoriko アロマ
11:00			11:15 Itsumi スタイリッシュ	11:15 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						12:00 Yuki スタンダード
13:00			12:30 Yuki スタンダード	12:30 Nobue スタイリッシュ	13:00 Mieko 骨盤調整1	
14:00			14:00~17:00 養成コースレベル2 清水	14:00~18:00 7月生 Nobue		14:00~18:00 9月生 Nobue
15:00		14:30 Chie 太陽礼拝			14:30 Mieko スタイリッシュ	
16:00		16:00 Chie スタイリッシュ			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						
19:00		18:30 Norika スタンダード	19:00~21:00 使用不可	19:00 Chizuko 骨盤調整2	18:30 Chikako スタイリッシュ	
20:00		20:00 Norika スタイリッシュ		20:00 Chikako 骨盤調整1		
16	17	18	19	20	21	22
9:00						
10:00		10:00~14:00 1月生 Yuki	10:00 Itsumi 陰ヨガ	10:00 Maya スタイリッシュ	10:00 Naomi スタンダード	10:00 Miwako スタンダード
11:00			11:15 Itsumi スタイリッシュ	11:15 Maya スタンダード	11:30 Naomi スタイリッシュ	11:15 Miwako スタイリッシュ
12:00						
13:00			12:30 Yuki スタンダード	12:30 Yuki スタイリッシュ	13:00 Mieko 骨盤調整1	12:30 Go スタンダード
14:00			14:00~17:00 養成コースレベル2 清水	14:00~18:00 11月生 Yuki		14:00~18:00 1月生 Go
15:00		14:30 Chie 立位アーサナ			14:30 Mieko スタイリッシュ	
16:00		16:00 Chie スタンダード			16:00 Rika 逆転系アーサナ	14:30 Yuki スタイリッシュ
17:00					17:15 Rika シヴァナンダヨガ	15:45 Yuki スタンダード
18:00						
19:00		18:30 Norika スタンダード	19:00~21:00 使用不可	19:00 Chizuko 骨盤調整2	18:30 Chikako スタイリッシュ	
20:00		20:00 Norika スタイリッシュ		20:00 Chikako 骨盤調整1		
23	24	25	26	27	28	29
9:00						
10:00		10:00~14:00 9月生 Nobue	10:00 Itsumi 陰ヨガ	10:00 Maya スタイリッシュ	10:00 Naomi スタンダード	10:00 Yoriko アロマ
11:00			11:15 Itsumi スタイリッシュ	11:15 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						
13:00			12:30 Yuki スタンダード	12:30 Yuki スタイリッシュ	13:00 Mieko 骨盤調整1	12:30 Nobue スタンダード
14:00			14:00~17:00 養成コースレベル2 清水	14:00 Yuki スタンダード		14:00~18:00 9月生 Nobue
15:00		14:30 Chie 太陽礼拝		15:30~18:00 自主練習	14:30 Mieko スタイリッシュ	
16:00		16:00 Chie スタイリッシュ			16:00 Rika 逆転系アーサナ	14:30 Nobue 骨盤調整2
17:00					17:15 Rika シヴァナンダヨガ	15:45 Nobue スタンダード
18:00						
19:00		18:30 Norika スタンダード	19:00~21:00 使用不可	19:00 Chizuko 骨盤調整2	18:30 Chikako スタイリッシュ	
20:00		20:00 Norika スタイリッシュ		20:00 Chikako 骨盤調整1		
30	31	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 Yoga Studio Ginza TEL 03-3571-1925 FAX 03-3571-1817 http://school.karada39.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。 予約受付 10:00~19:00				
9:00						
10:00		10:00~14:00 1月生 Yuki				
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00		14:30 Chie 立位アーサナ				
16:00		16:00 Chie スタンダード				
17:00						
18:00						
19:00		18:30 Norika スタンダード				
20:00		20:00 Norika スタイリッシュ				

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。
- ★
- ★☆
- ★★
- ★★★
- 