

銀座校 11月 ヨガレッスンスケジュール

銀座校 11月 ヨガレッスンスケジュール								
月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6		
8:00								
9:00								
10:00	10:00~14:00 9月生 Nobue	10:00 Itsumi スタイリッシュ	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	10:00~14:00 7月生 Nobue		
11:00		11:15 Itsumi 陰ヨガ	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		12:30 Yuki スタイリッシュ	12:30 Nobue 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 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 Megumi スタイリッシュ	
15:00	14:30 Chie 立位アーサナ	16:00 Rika 逆転系アーサナ		15:45 Megumi スタンダード				
16:00	16:00 Chie スタンダード	17:30~21:00 使用不可	17:15 Rika シヴァナンダヨガ					
17:00								
18:00	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	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				
20:00								
7	8	9	10	11	12	13		
9:00								
10:00	10:00~14:00 9月生 Nobue	10:00 Itsumi スタイリッシュ	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	10:00~14:00 11月生 Nobue		
11:00		11:15 Itsumi 陰ヨガ	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		12:30 Yuki スタイリッシュ	12:30 Nobue スタイリッシュ	13:00 Mieko 骨盤調整1	12:30 Nobue スタンダード			
13:00		14:15 Itsumi スタイリッシュ	14:00~17:00 養成コースレベル2 Rika	14:00~18:00 11月生 Nobue	14:30 Mieko スタイリッシュ		14:00~18:00 9月生 Nobue	14:30 Megumi スタイリッシュ
14:00	14:30 Chie 太陽礼拝	16:00 Rika 逆転系アーサナ	15:45 Megumi スタンダード					
15:00	15:45 Mieko スタンダード	16:00 Chie スタイリッシュ	19:00~21:00 使用不可	17:15 Rika シヴァナンダヨガ				
16:00	17:00 Mieko 骨盤調整2			18:45 Chizuko 骨盤調整2	18:30 Chikako スタイリッシュ			
17:00	18:30 Nana スタイリッシュ	18:30 Norika スタンダード		20:00 Miwako スタンダード	20:00 Chikako 骨盤調整1			
18:00	20:00 Nana スタンダード	20:00 Norika スタイリッシュ						
19:00								
20:00								
14	15	16	17	18	19	20		
9:00								
10:00	10:00~14:00 9月生 Nobue	10:00 Nobue 骨盤調整1	10:00 Itsumi スタイリッシュ	10:00 Maya スタイリッシュ	10:00 Naomi スタンダード	10:00~14:00 7月生 Nobue		
11:00		11:30 Nobue スタイリッシュ	11:15 Itsumi 陰ヨガ	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 Itsumi 骨盤調整1	13:00 Megumi スタンダード	12:30 Yuki スタイリッシュ	12:30 Nobue スタイリッシュ		13:00 Mieko 骨盤調整1	12:30 Yuki スタンダード
13:00		14:15 Itsumi スタイリッシュ	14:30 Chie 立位アーサナ	14:00~18:00 7月生 Nobue	14:30 Mieko スタイリッシュ		14:00~18:00 5月生 卒業式	14:30 Megumi スタイリッシュ
14:00	16:00~18:00 自主練習	16:00 Chie スタンダード	16:00 Rika 逆転系アーサナ		15:45 Megumi スタンダード			
15:00			19:00~21:00 使用不可	17:15 Rika シヴァナンダヨガ				
16:00	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			
17:00	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			
18:00								
19:00								
20:00								
21	22	23	24	25	26	27		
9:00								
10:00	10:00~14:00 9月生 Nobue	10:00 Nobue 骨盤調整1	10:00 Itsumi スタイリッシュ	10:00 Maya スタイリッシュ	10:00 Naomi スタンダード	10:00~14:00 11月生 Nobue		
11:00		11:30 Nobue スタイリッシュ	11:15 Itsumi 陰ヨガ	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 Itsumi 骨盤調整1	13:00 Megumi スタンダード	12:30 Nobue スタイリッシュ	12:30 Nobue スタンダード		13:00 Mieko 骨盤調整1	12:30 Nobue スタンダード
13:00		14:15 Itsumi スタイリッシュ	14:30 Chie 太陽礼拝	14:00~18:00 11月生 Nobue	14:30 Mieko スタイリッシュ		14:00~18:00 9月生 Nobue	14:30 Megumi スタイリッシュ
14:00	16:00~18:00 自主練習	16:00 Chie スタイリッシュ	16:00 Rika 逆転系アーサナ		15:45 Megumi スタンダード			
15:00			19:00~21:00 使用不可	17:15 Rika シヴァナンダヨガ				
16:00	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			
17:00	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			
18:00								
19:00								
20:00								
28	29	30	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 Yoriko スタンダード	10:00 Nobue 骨盤調整1					10:00 Itsumi スタイリッシュ	
11:00	11:30 Yoriko スタイリッシュ	11:30 Nobue スタイリッシュ					11:15 Itsumi 陰ヨガ	
12:00	13:00 Itsumi 骨盤調整1	13:00 Megumi スタンダード					12:30 Yuki スタイリッシュ	
13:00	14:15 Itsumi スタイリッシュ	14:30 Chie 立位アーサナ					14:00~18:00 自主練習	
14:00	16:00~18:00 自主練習	16:00 Chie スタンダード						
15:00								
16:00	18:30 Nana スタイリッシュ	18:30 Norika スタンダード						
17:00	20:00 Nana スタンダード	20:00 Norika スタイリッシュ						
18:00								
19:00								
20:00								

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。
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。
- ★
- ★☆
- ★★
- ★★★
- 