

銀座校 3月 ヨガレッスンスケジュール

	月	火	水	木 1	金 2	土 3	日 4
8:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>YMCメディカルトレーナーズスクール Yoga Studio Ginza http://school.karada39.com</p> <p>ご予約はプラチナスクール(予約システム)から 【プラチナスクールURL】 https://www.ptsc.jp/my.ymc-rise/seito_login/ 【携帯サイトURL】 https://m.ptsc.jp/my.ymc-rise/</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前日17時までにプラチナスクールからご予約をお願いします ・お電話でのご予約は受付ておりません。 ・当日予約は受付ておりません。 ・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。 </div> <div style="width: 15%; text-align: center;">  </div> </div>						
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
5	6	7	8	9	10	11	
9:00							
10:00	10:00 Naomi パワーヨガ	10:00~14:00 9月生 Nobue	10:00 Itsumi 陰ヨガ	10:00 Maya パワーヨガ	10:00 Satoko リラックス	10:00 Minako パワーヨガ	10:00~13:00 Advance Sivanand Yoga WS Rika
11:00	11:30 Naomi リラックス		11:15 Itsumi パワーヨガ	11:15 Maya リラックス	11:30 Satoko パワーヨガ	11:15 Minako リラックス	
12:00			12:30 Yuki リラックス	12:30 Yuki パワーヨガ			
13:00	13:00 Itsumi パワーヨガ				13:00 Mieko 骨盤調整1	12:30~13:30 使用不可	
14:00	14:15 Itsumi 陰ヨガ	14:30 Chie リラックス	14:00~17:00 養成コースレベル2 Rika	14:00 Yuki リラックス	14:30 Mieko パワーヨガ	14:00~18:00 9月生 Nobue	14:30 Teruko パワーヨガ
15:00							
16:00	16:00~18:00 自主練習	16:00 Chie 骨盤調整EX		15:30~18:00 自主練習	16:00 Rika 逆転系アーサナ		15:45 Teruko リラックス
17:00			17:30~19:00 自主練習		17:15 Rika シヴァナンダヨガ		
18:00	18:30 Nana パワーヨガ	18:30 Norika リラックス			18:30 Akko パワーヨガ		
19:00				19:00 Chizuko 骨盤調整2			
20:00	20:00 Nana リラックス	20:00 Norika パワーヨガ			20:00 Akko リラックス		
12	13	14	15	16	17	18	
9:00							
10:00	10:00 Naomi パワーヨガ	10:00~14:00 1月生 Yuki	10:00 Itsumi 陰ヨガ	10:00 Maya パワーヨガ	10:00 Satoko リラックス	10:00 Minako パワーヨガ	10:00~14:00 11月生 Yuki
11:00	11:30 Naomi リラックス		11:15 Itsumi パワーヨガ	11:15 Maya リラックス	11:30 Satoko パワーヨガ	11:15 Minako リラックス	
12:00			12:30 Yuki リラックス	12:30 Yuki パワーヨガ		12:30 Yuki パワーヨガ	
13:00	13:00 Itsumi パワーヨガ				13:00 Mieko 骨盤調整1		
14:00	14:15 Itsumi 陰ヨガ	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 11月生 Yuki	14:30 Mieko パワーヨガ	14:00~18:00 1月生 Yuki	14:30 Teruko パワーヨガ
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		15:45 Teruko リラックス
17:00			17:30~19:00 自主練習				
18:00	18:30 Nana パワーヨガ	18:30 Norika リラックス			18:30 Akko パワーヨガ		
19:00				19:00 Chizuko 骨盤調整2			
20:00	20:00 Nana リラックス	20:00 Norika パワーヨガ			20:00 Akko リラックス		
19	20	21	22	23	24	25	
9:00							
10:00	10:00 Naomi パワーヨガ	10:30~12:30 オーディション対策講座	10:00 Itsumi 陰ヨガ	10:00 Maya パワーヨガ	10:00 Satoko リラックス	10:00 Minako パワーヨガ	10:00~14:00 3月生 Yuki
11:00	11:30 Naomi リラックス		11:15 Itsumi パワーヨガ	11:15 Maya リラックス	11:30 Satoko パワーヨガ	11:15 Minako リラックス	
12:00			12:30 Yuki リラックス	12:30 Yuki パワーヨガ		12:30 Yuki パワーヨガ	
13:00	13:00 Itsumi パワーヨガ	13:00 Yuki パワーヨガ			13:00 Mieko 骨盤調整1		
14:00	14:15 Itsumi 陰ヨガ	14:30 Chie リラックス	14:00~17:00 養成コースレベル2 Rika	14:00~18:00 3月生 Yuki	14:30 Mieko パワーヨガ	14:00~18:00 9月生 卒業式	14:30 Teruko パワーヨガ
15:00							
16:00	16:00~18:00 自主練習	16:00 Chie 骨盤調整EX			16:00 Rika 逆転系アーサナ		15:45 Teruko リラックス
17:00			17:30~19:00 自主練習		17:15 Rika シヴァナンダヨガ		
18:00	18:30 Nana パワーヨガ	18:30 Norika リラックス			18:30 Akko パワーヨガ		
19:00				19:00 Chizuko 骨盤調整2			
20:00	20:00 Nana リラックス	20:00 Norika パワーヨガ			20:00 Akko リラックス		
26	27	28	29	30	31		
9:00							
10:00	10:00 Naomi パワーヨガ	10:00~14:00 1月生 Yuki	10:00 Itsumi 陰ヨガ	10:00 Maya パワーヨガ	10:00 Satoko リラックス	10:00 Minako パワーヨガ	
11:00	11:30 Naomi リラックス		11:15 Itsumi パワーヨガ	11:15 Maya リラックス	11:30 Satoko パワーヨガ	11:15 Minako リラックス	
12:00			12:30 Yuki リラックス	12:30 Yuki パワーヨガ		12:30 Yuki パワーヨガ	
13:00	13:00 Itsumi パワーヨガ				13:00 Mieko 骨盤調整1		
14:00	14:15 Itsumi 陰ヨガ	14:30 Chie 太陽礼拝	14:00 Yuki パワーヨガ	14:00~18:00 11月生 Yuki	14:30 Mieko パワーヨガ	14:00~18:00 1月生 Yuki	
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	15:30~19:00 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 Nana パワーヨガ	18:30 Norika リラックス			18:30 Akko パワーヨガ		
19:00				19:00 Chizuko 骨盤調整2			
20:00	20:00 Nana リラックス	20:00 Norika パワーヨガ			20:00 Akko リラックス		

ヨガレッスン内容

リラックスヨガ★	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。
パワーヨガ★★★★	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。
プラーナ★	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★★	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。

【星の見方】

