

銀座校 7月 ヨガレッスンスケジュール

	月	火	水	木	金 1	土 2	日 3
8:00 9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00	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ございます。 予約受付 10:00~19:00						
	4	5	6	7	8	9	10
10:00	10:00 Yoriko スタンダード	10:00~14:00 養成コース3期生 Chie	10:00 Itsumi 陰ヨガ	10:30 Mava スタイリッシュ	10:00 Naomi スタンダード	10:30 Go スタイリッシュ	10:00 Go やまとYOGA
11:00	11:30 Yoriko スタイリッシュ		11:15 Itsumi スタイリッシュ	12:00 Maya スタンダード	11:30 Naomi スタイリッシュ	12:00 Go スタンダード	11:15 Go プラーナ
13:00	13:15 Itsumi 骨盤調整1		12:45 Rikako ボディフェイス	13:30 Rika Flow Yoga	13:00 Emi 骨盤調整1		13:00~15:00 ヨガライフ2期生 Go
14:00	14:30 Itsumi スタイリッシュ		14:00~17:00 養成コースレベル2 清水	14:45 Rika シヴァナンダ	14:30 Emi スタイリッシュ	14:00~18:00 養成コース3期生 Go	
16:00	16:00~18:00 自主練習	16:00 Chie 骨盤調整EX	17:30~19:00 自主練習				
18:00	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 スローフロー			
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 スタンダード			
	11	12	13	14	15	16	17
10:00	10:00 Yoriko スタンダード	10:00 Mava スタイリッシュ	10:00 Itsumi 陰ヨガ	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 養成コース4期生 Nobue
11:00	11:30 Yoriko スタイリッシュ	11:30 Maya スタンダード	11:15 Itsumi スタイリッシュ	12:00 Maya スタンダード	11:30 Naomi スタイリッシュ	11:30 Yoriko スタイリッシュ	
13:00	13:15 Itsumi 骨盤調整1	13:00 Chie 太陽礼拝	12:45 Rikako ボディフェイス	14:00~18:00 養成コース4期生 Nobue	13:00 Emi 骨盤調整1	13:00 Rika パワーヨガ	
14:00	14:30 Itsumi スタイリッシュ	14:30 Chie スタンダード	14:00~17:00 養成コースレベル2 清水	14:30 Emi スタイリッシュ	14:15 Rika シヴァナンダ	14:30 Nobue スタイリッシュ	
16:00	16:00~18:00 自主練習		17:30~19:00 自主練習	18:45 Chizuko 骨盤調整2	18:30 Chikako スローフロー		16:00 Nobue スタンダード
18:00	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 スタンダード		
	18	19	20	21	22	23	24
10:00	10:00 Yoriko スタンダード	10:00~14:00 養成コース3期生 Chie	10:00 Itsumi 陰ヨガ	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 Go やまとYOGA
11:00	11:30 Yoriko スタイリッシュ		11:15 Itsumi スタイリッシュ	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	11:15 Go プラーナ
13:00	13:15 Itsumi 骨盤調整1		12:45 Rikako ボディフェイス	13:30 Rika Flow Yoga	13:00 Emi 骨盤調整1	12:30 Go スタンダード	13:00~15:00 ヨガライフ2期生 Go
14:00	14:30 Itsumi スタイリッシュ		14:30 Chie 太陽礼拝	14:30~18:00 自主練習	14:30 Emi スタイリッシュ	14:00~18:00 養成コース3期生 Go	
16:00	16:00~18:00 自主練習	16:00 Chie スタンダード		14:45 Rika シヴァナンダ			
18:00	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 スローフロー		
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 スタンダード		
	25	26	27	28	29	30	31
10:00	10:00 Yoriko スタンダード	10:00 Hiromi スタイリッシュ	10:00 Itsumi 陰ヨガ	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 養成コース4期生 Nobue
11:00	11:30 Yoriko スタイリッシュ	11:30 Hiromi 骨盤調整1	11:15 Itsumi スタイリッシュ	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	
13:00	13:15 Itsumi 骨盤調整1	13:00~16:00 アーサナを学ぶセミナー Chie	12:45 Rikako ボディフェイス	14:00~18:00 養成コース4期生 Nobue	13:00 Mieko 骨盤調整1	12:30 Go スタンダード	
14:00	14:30 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 養成コース4期生 Nobue	14:30 Mieko スタイリッシュ	14:00~16:00 息 ~プラーナヤマ~ Go	
16:00	16:00~18:00 自主練習		17:30~19:00 自主練習			16:00 Nobue スタンダード	
18:00	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 スローフロー		
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 スタンダード		

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。
スローフローYOGA★★	アシュタンガヨガをベースに作られた、ゆっくり(SLOW)と流れる(FLOW)動きで、シンプルに身体を動かすことの楽しさを味わえるプログラム。一日の流れに合わせて、呼吸のリズムを感じながらポーズを行っていきます。
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。
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。

★

★★

★★★

★★★★

