

銀座校 2月 ヨガレッスンスケジュール

銀座校 2月 ヨガレッスンスケジュール							
月	火	水	木	金	土	日	
1	2	3	4	5	6	7	
8:00							
9:00							
10:00		10:00 Kyoko メディテーション	10:00 Maya パワーヨガ	10:00 Naomi リラックス	10:00 Yoriko アロマ	10:00~14:00 11月生 Yuki	
11:00		11:15 Kyoko パワーヨガ	11:15 Maya リラックス	11:30 Naomi パワーヨガ	11:15 Yoriko パワーヨガ		
12:00		12:30 Yuki リラックス	12:30 Yuki パワーヨガ	13:00 Mieko 骨盤調整1	12:30 Yuki リラックス		
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	14:30 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 Rika 逆転系アーサナ		15:45 Teruko リラックス	
16:00				17:15 Rika シヴァナンダヨガ			
17:00				18:30 Akko パワーヨガ			
18:00				20:00 Akko リラックス			
19:00		19:00~21:00 使用不可	19:00 Chizuko 骨盤調整2				
20:00							
6	7	8	9	10	11	12	
9:00							
10:00	10:00 Yoriko 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 Naomi リラックス	10:00 Yoriko アロマ	
11:00	11:30 Yoriko リラックス		11:15 Itsumi パワーヨガ	11:15 Maya リラックス	11:30 Naomi パワーヨガ	11:15 Yoriko パワーヨガ	10:30 Yuki パワーヨガ
12:00	13:00 Itsumi パワーヨガ		12:30 Yuki リラックス	12:30 Yuki パワーヨガ	13:00 Mieko 骨盤調整1	12:30 Nobue リラックス	12:00 Yuki リラックス
13:00	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 清水	14:00 Yuki リラックス	14:30 Mieko パワーヨガ	14:00~18:00 9月生 Nobue	
14:00	16:00~18:00 自主練習	16:00 Chie パワーヨガ		15:30~18:00 自主練習	16:00 Rika 逆転系アーサナ		16:00 Rika 逆転系アーサナ
15:00				17:15 Rika シヴァナンダヨガ	17:15 Rika シヴァナンダヨガ	16:00~18:00 自主練習	
16:00	18:30 Nana パワーヨガ	18:30 Norika リラックス	19:00~21:00 使用不可	19:00 Chizuko 骨盤調整2	18:30 Akko パワーヨガ		
17:00	20:00 Nana リラックス	20:00 Norika パワーヨガ		20:00 Akko リラックス			
18:00	13	14	15	16	17	18	
9:00							
10:00	10:00 Yoriko 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 Naomi リラックス	10:00 Yoriko アロマ	
11:00	11:30 Yoriko リラックス		11:15 Itsumi パワーヨガ	11:15 Maya リラックス	11:30 Naomi パワーヨガ	11:15 Yoriko パワーヨガ	10:00~14:00 11月生 Yuki
12:00	13:00 Itsumi パワーヨガ		12:30 Yuki リラックス	12:30 Yuki パワーヨガ	13:00 Mieko 骨盤調整1	12:30 Yuki リラックス	
13:00	14:15 Itsumi 陰ヨガ	14:30 Chie 立位アーサナ	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	
14:00	16:00~18:00 自主練習	16:00 Chie リラックス		15:30~18:00 自主練習		16:00 Rika 逆転系アーサナ	16:00 Rika 逆転系アーサナ
15:00				17:15 Rika シヴァナンダヨガ	17:15 Rika シヴァナンダヨガ		
16:00	18:30 Nana パワーヨガ	18:30 Norika リラックス	19:00~21:00 使用不可	19:00 Chizuko 骨盤調整2	18:30 Akko パワーヨガ		
17:00	20:00 Nana リラックス	20:00 Norika パワーヨガ		20:00 Akko リラックス			
18:00	20	21	22	23	24	25	
9:00							
10:00	10:00 Yoriko 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 Naomi リラックス	10:00 Yoriko アロマ	
11:00	11:30 Yoriko リラックス		11:15 Itsumi パワーヨガ	11:15 Maya リラックス	11:30 Naomi パワーヨガ	11:15 Yoriko パワーヨガ	10:00~13:00 パートナーYOGA Rika
12:00	13:00 Itsumi パワーヨガ		12:30 Yuki リラックス	12:30 Yuki パワーヨガ	13:00 Mieko 骨盤調整1	12:30 Yuki リラックス	
13:00	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 Yuki リラックス	14:30 Mieko パワーヨガ	14:00~18:00 9月生 Nobue	
14:00	16:00~18:00 自主練習	16:00 Chie パワーヨガ		15:30~18:00 自主練習	16:00 Rika 逆転系アーサナ		16:00 Rika 逆転系アーサナ
15:00				17:15 Rika シヴァナンダヨガ	17:15 Rika シヴァナンダヨガ	16:00~18:00 自主練習	
16:00	18:30 Nana パワーヨガ	18:30 Norika リラックス	19:00~21:00 使用不可	19:00 Chizuko 骨盤調整2	18:30 Akko パワーヨガ		
17:00	20:00 Nana リラックス	20:00 Norika パワーヨガ		20:00 Akko リラックス			
18:00	27	28	29	30	31	1	
9:00							
10:00	10:00 Yoriko 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 Naomi リラックス	10:00 Yoriko アロマ	
11:00	11:30 Yoriko リラックス		11:15 Itsumi パワーヨガ	11:15 Maya リラックス	11:30 Naomi パワーヨガ	11:15 Yoriko パワーヨガ	10:00~13:00 パートナーYOGA Rika
12:00	13:00 Itsumi パワーヨガ		12:30 Yuki リラックス	12:30 Yuki パワーヨガ	13:00 Mieko 骨盤調整1	12:30 Yuki リラックス	
13:00	14:15 Itsumi 陰ヨガ	14:30 Chie 立位アーサナ	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	
14:00	16:00~18:00 自主練習	16:00 Chie リラックス		15:30~18:00 自主練習	16:00 Rika 逆転系アーサナ		16:00 Rika 逆転系アーサナ
15:00				17:15 Rika シヴァナンダヨガ	17:15 Rika シヴァナンダヨガ	16:00~18:00 自主練習	
16:00	18:30 Nana パワーヨガ	18:30 Norika リラックス	19:00~21:00 使用不可	19:00 Chizuko 骨盤調整2	18:30 Akko パワーヨガ		
17:00	20:00 Nana リラックス	20:00 Norika パワーヨガ		20:00 Akko リラックス			

YMCメディカルトレーナーズスクール

Yoga Studio Ginza
<http://school.karada39.com>

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/>

- ・前日17時までには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ございます。



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★★ 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
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。

★

★★

★★★

★★★★

