

# 横浜校 2月 ヨガレッスンスケジュール

月		火		水		木		金		土		日	
6		7		8		9		10		11		12	
8:00	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
9:00	□	□	□	8:45 Himiko 朝ヨガ	□	□	□	□	□	8:45 Himiko 朝ヨガ	□	8:45 Megumi 朝ヨガ	□
10:00	□	□	□	10:15 清水 体カアップ	10:00~14:00 8月生 Megumi	10:00~13:00 シニアヨガ Rika	10:00~14:00 8月生 Megumi	10:00~14:00 8月生 Megumi	10:00~14:00 8月生 Megumi	10:00~14:00 8月生 Megumi	10:00~14:00 10月生 Megumi	10:00~14:00 10月生 Megumi	□
11:00	□	□	□	11:30 清水 柔軟性アップ	□	□	□	□	□	□	□	□	□
12:00	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
13:00	□	□	□	12:45 Megumi パワーヨガ	□	□	□	□	□	□	□	□	□
14:00	□	□	□	14:00~17:00 養成コースレベル2 Rika	14:30~15:45 湯浅 ビューティ・ベルヴィス	14:00~18:00 10月生 Megumi	14:00~18:00 10月生 Megumi	14:00~18:00 10月生 Megumi	14:00~18:00 10月生 Megumi	14:30 Yumi リラクセス	14:30 Himiko 陽ヨガ	14:30 Himiko 陽ヨガ	□
15:00	□	□	□	□	16:00~17:15 湯浅 セラビーⅡ	□	□	□	□	16:00 Yumi パワーヨガ	16:00 Himiko 陰ヨガ	16:00 Himiko 陰ヨガ	□
16:00	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
17:00	□	□	□	□	□	□	□	□	□	17:30~19:00 自主練習	17:30~19:00 自主練習	17:30~19:00 自主練習	□
18:00	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
19:00	□	□	□	18:45 Ai リラクセス	19:00 卒業生レッスン	18:30 Yasuko 骨盤調整2	18:30 Yasuko 骨盤調整2	18:30 Yasuko 骨盤調整2	18:30 Yasuko 骨盤調整2	□	□	□	□
20:00	□	□	□	20:00 Ai パワーヨガ	□	20:00 Yasuko リラクセス	20:00 Yasuko リラクセス	20:00 Yasuko リラクセス	20:00 Yasuko リラクセス	□	□	□	□
6		7		8		9		10		11		12	
9:00	□	□	□	8:45 Himiko 朝ヨガ	□	□	□	□	□	8:45 Himiko 朝ヨガ	□	8:45 Megumi 朝ヨガ	□
10:00	10:30 Kyoko メディテーション	10:30 Yukie リラクセス	10:15 清水 体カアップ	10:00~14:00 12月生 Megumi	10:00~13:00 シニアヨガ Rika	10:00~14:00 12月生 Megumi	10:00~14:00 12月生 Megumi	10:00~14:00 12月生 Megumi	10:00~14:00 12月生 Megumi	10:00~13:00 合気ヨガ Rika	10:00~13:00 合気ヨガ Rika	10:00~13:00 合気ヨガ Rika	□
11:00	□	□	11:30 清水 柔軟性アップ	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
12:00	11:45 Kyoko 骨盤調整2	12:00 Yukie パワーヨガ	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
13:00	□	□	12:45 Megumi パワーヨガ	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
14:00	13:15 Megumi リラクセス	13:30 Rikako リラクセス	14:00 Rika 前屈・後屈系アーサナ	14:30~15:45 湯浅 ビューティ・ベルヴィス	14:00~18:00 自主練習	14:00~18:00 自主練習	14:00~18:00 自主練習	14:00~18:00 自主練習	14:00~18:00 自主練習	14:30 Yumi リラクセス	14:30 Himiko 陽ヨガ	14:30 Himiko 陽ヨガ	□
15:00	14:45 Megumi パワーヨガ	14:45 Rikako 骨盤調整2	15:15 Rika 逆転系アーサナ	16:00~17:15 湯浅 セラビーⅡ	□	□	□	□	□	16:00 Yumi パワーヨガ	16:00 Himiko 陰ヨガ	16:00 Himiko 陰ヨガ	□
16:00	16:30~18:00 自主練習	16:30~18:00 自主練習	16:30 Rika シヴァナンダヨガ	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
17:00	□	□	□	□	□	□	□	□	□	17:30~19:00 自主練習	17:30~19:00 自主練習	17:30~19:00 自主練習	□
18:00	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
19:00	18:30 Yukie パワーヨガ	18:30 Kyoko ビューティヨガ	18:45 Ai リラクセス	19:00 卒業生レッスン	18:30 Yasuko 骨盤調整2	18:30 Yasuko 骨盤調整2	18:30 Yasuko 骨盤調整2	18:30 Yasuko 骨盤調整2	18:30 Yasuko 骨盤調整2	□	□	□	□
20:00	20:00 Yukie 骨盤調整1	20:00 Kyoko パワーヨガ	20:00 Ai パワーヨガ	□	20:00 Yasuko リラクセス	20:00 Yasuko リラクセス	20:00 Yasuko リラクセス	20:00 Yasuko リラクセス	20:00 Yasuko リラクセス	□	□	□	□
13		14		15		16		17		18		19	
9:00	□	□	□	8:45 Himiko 朝ヨガ	□	□	□	□	□	8:45 Himiko 朝ヨガ	□	8:45 Megumi 朝ヨガ	□
10:00	10:30 Kyoko メディテーション	10:30 Yukie リラクセス	10:15 清水 体カアップ	10:00~14:00 8月生 Megumi	10:00~13:00 シニアヨガ Rika	10:00~14:00 8月生 Megumi	10:00~14:00 8月生 Megumi	10:00~14:00 8月生 Megumi	10:00~14:00 8月生 Megumi	10:00~14:00 8月生 Megumi	10:00~14:00 10月生 Megumi	10:00~14:00 10月生 Megumi	□
11:00	□	□	11:30 清水 柔軟性アップ	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
12:00	11:45 Kyoko 骨盤調整2	12:00 Yukie パワーヨガ	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
13:00	□	□	12:45 Megumi パワーヨガ	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
14:00	13:30~14:45 湯浅 マタニティ	13:30 Rikako リラクセス	14:00~17:00 養成コースレベル2 Rika	14:30~15:45 湯浅 ビューティ・ベルヴィス	14:00~18:00 10月生 Megumi	14:00~18:00 10月生 Megumi	14:00~18:00 10月生 Megumi	14:00~18:00 10月生 Megumi	14:00~18:00 10月生 Megumi	14:30 Yumi リラクセス	14:30 Himiko 陽ヨガ	14:30 Himiko 陽ヨガ	□
15:00	15:00~18:00 マタニティ 湯浅	14:45 Rikako 骨盤調整2	□	16:00~17:15 湯浅 セラビーⅡ	□	□	□	□	□	16:00 Yumi パワーヨガ	16:00 Himiko 陰ヨガ	16:00 Himiko 陰ヨガ	□
16:00	□	16:30~18:00 自主練習	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
17:00	□	□	□	□	□	□	□	□	□	17:30~19:00 自主練習	17:30~19:00 自主練習	17:30~19:00 自主練習	□
18:00	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
19:00	18:30 Yukie パワーヨガ	18:30 Kyoko ビューティヨガ	18:45 Ai リラクセス	19:00 卒業生レッスン	18:30 Yasuko 骨盤調整2	18:30 Yasuko 骨盤調整2	18:30 Yasuko 骨盤調整2	18:30 Yasuko 骨盤調整2	18:30 Yasuko 骨盤調整2	□	□	□	□
20:00	20:00 Yukie 骨盤調整1	20:00 Kyoko パワーヨガ	20:00 Ai パワーヨガ	□	20:00 Yasuko リラクセス	20:00 Yasuko リラクセス	20:00 Yasuko リラクセス	20:00 Yasuko リラクセス	20:00 Yasuko リラクセス	□	□	□	□
20		21		22		23		24		25		26	
9:00	□	□	□	8:45 Himiko 朝ヨガ	□	□	□	□	□	8:45 Himiko 朝ヨガ	□	8:45 Megumi 朝ヨガ	□
10:00	10:30 Kyoko メディテーション	10:30 Yukie リラクセス	10:15 清水 体カアップ	10:00~14:00 12月生 Megumi	10:00~13:00 シニアヨガ Rika	10:00~14:00 12月生 Megumi	10:00~14:00 12月生 Megumi	10:00~14:00 12月生 Megumi	10:00~14:00 12月生 Megumi	10:00~14:00 12月生 Megumi	10:00~14:00 2月生 Megumi	10:00~14:00 2月生 Megumi	□
11:00	□	□	11:30 清水 柔軟性アップ	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
12:00	11:45 Kyoko 骨盤調整2	12:00 Yukie パワーヨガ	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
13:00	□	□	12:45 Megumi パワーヨガ	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
14:00	13:30~14:45 湯浅 やまとYOGA	13:30 Rikako リラクセス	14:00 Megumi リラクセス	14:30~15:45 湯浅 ビューティ・ベルヴィス	14:00~18:00 2月生 Megumi	14:00~18:00 2月生 Megumi	14:00~18:00 2月生 Megumi	14:00~18:00 2月生 Megumi	14:00~18:00 2月生 Megumi	14:30 Yumi リラクセス	14:30 Himiko 陽ヨガ	14:30 Himiko 陽ヨガ	□
15:00	15:00~16:15 湯浅 チャクラアロマヨガ	14:45 Rikako 骨盤調整2	15:30~18:00 自主練習	16:00~17:15 湯浅 セラビーⅡ	□	□	□	□	□	16:00 Yumi パワーヨガ	16:00 Himiko 陰ヨガ	16:00 Himiko 陰ヨガ	□
16:00	16:30~18:00 自主練習	16:30~18:00 自主練習	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
17:00	□	□	□	□	□	□	□	□	□	17:30~19:00 自主練習	17:30~19:00 自主練習	17:30~19:00 自主練習	□
18:00	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
19:00	18:30 Yukie パワーヨガ	18:30 Kyoko ビューティヨガ	18:45 Ai リラクセス	19:00 卒業生レッスン	18:30 Yasuko 骨盤調整2	18:30 Yasuko 骨盤調整2	18:30 Yasuko 骨盤調整2	18:30 Yasuko 骨盤調整2	18:30 Yasuko 骨盤調整2	□	□	□	□
20:00	20:00 Yukie 骨盤調整1	20:00 Kyoko パワーヨガ	20:00 Ai パワーヨガ	□	20:00 Yasuko リラクセス	20:00 Yasuko リラクセス	20:00 Yasuko リラクセス	20:00 Yasuko リラクセス	20:00 Yasuko リラクセス	□	□	□	□
27		28		29		30		31		32		33	
9:00	□	□	□	8:45 Himiko 朝ヨガ	□	□	□	□	□	□	□	□	□
10:00	10:30 Kyoko メディテーション	10:30 Yukie リラクセス	10:15 清水 体カアップ	10:00~14:00 12月生 Megumi	10:00~13:00 シニアヨガ Rika	10:00~14:00 12月生 Megumi	10:00~14:00 12月生 Megumi	10:00~14:00 12月生 Megumi	10:00~14:00 12月生 Megumi	10:00~14:00 12月生 Megumi	10:00~14:00 2月生 Megumi	10:00~14:00 2月生 Megumi	□
11:00	□	□	11:30 清水 柔軟性アップ	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
12:00	11:45 Kyoko 骨盤調整2	12:00 Yukie パワーヨガ	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
13:00	□	□	12:45 Megumi パワーヨガ	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
14:00	13:30~14:45 湯浅 マタニティ	13:30~17:30 使用不可	14:15 Megumi リラクセス	14:30~15:45 湯浅 ビューティ・ベルヴィス	14:00~18:00 2月生 Megumi	14:00~18:00 2月生 Megumi	14:00~18:00 2月生 Megumi	14:00~18:00 2月生 Megumi	14:00~18:00 2月生 Megumi	14:30 Yumi リラクセス	14:30 Himiko 陽ヨガ	14:30 Himiko 陽ヨガ	□
15:00	15:00~18:00 マタニティ 湯浅	□	15:30~18:00 自主練習	16:00~17:15 湯浅 セラビーⅡ	□	□	□	□	□	16:00 Yumi パワーヨガ	16:00 Himiko 陰ヨガ	16:00 Himiko 陰ヨガ	□
16:00	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
17:00	□	□	□	□	□	□	□	□	□	17:30~19:00 自主練習	17:30~19:00 自主練習	17:30~19:00 自主練習	□
18:00	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
19:00	18:30 Yukie パワーヨガ	18:30 Kyoko ビューティヨガ	18:45 Ai リラクセス	19:00 卒業生レッスン	18:30 Yasuko 骨盤調整2	18:30 Yasuko 骨盤調整2	18:30 Yasuko 骨盤調整2	18:30 Yasuko 骨盤調整2	18:30 Yasuko 骨盤調整2	□	□	□	□
20:00	20:00 Yukie 骨盤調整1	20:00 Kyoko パワーヨガ	20:00 Ai パワーヨガ	□	20:00 Yasuko リラクセス	20:00 Yasuko リラクセス	20:00 Yasuko リラクセス	20:00 Yasuko リラクセス	20:00 Yasuko リラクセス	□	□	□	□

### YMCメディカルトレーナーズスクール

Yoga Studio Yokohama  
<http://ymc-school.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/](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けておりません。
- ・当日予約は受付けておりません。
- ・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。



# 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、心身共に深いリラック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。
陽ヨガ★★	スローな動きの太陽礼拝を中心に体幹を意識したバリエーションを行います。
ビューティヨガ★☆	リンパマッサージでリンパや血液の流れを促した後、身体各部分に効果のあるポーズを取って行きます。体内脂肪燃焼の効果のある「火の呼吸」なども取り入れ、身体の中から美しいボディラインをつくっていきます。
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
マタニティヨガ☆	安定期に入られた方対象（目安＝5ヵ月以降。リスク等のない健康な妊婦の方）マタニティでなくても受講可能です。体力維持と心の安定を強化するプログラムを実施します。呼吸法、下半身～体幹の強化、上半身の解放とリラックス法、ボディトリートメントなど臨月まで行える内容を紹介します。
ビューティ・ペルヴィス（75分）★☆	骨盤を中心に体全体のバランスを整えるプログラム。呼吸法と調整体操（自力調整）により、骨盤をバランスの取れた位置に調整し本来備わっている身体の機能を引き出します。ヨガの前後に。またヨガをされていない方や運動が苦手な方にも受けて頂きやすい内容です。
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。
セラピーⅠ★ セラピーⅡ★★	Ⅰ：関節を意識して身体を弛める座位と床でのアサナ中心のクラス。運動に慣れていない方や動きに制限のある方などにも受けて頂ける内容です。 Ⅱ：コアの筋肉に働きかける動きで、身体の中心に意識を持つユニークな床でのアサナからダイナミックな立位までをトータルに行うクラス。バランスの良い身体づくりを目指す方に最適な内容です。

## 【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。

★  
★☆  
★★  
★★★

