

新宿校 4月 ヨガレッスンスケジュール

		月	火	水	木	金	土	日
						1	2	3
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 shinjuku TEL 03-5925-1880 FAX03-5330-1970 http://ymc-school.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。	8:00					8:30 Saori 朝ヨガ		8:15 Chizuko 朝ヨガ
	9:00					10:00 Nobue スタンダード	10:00~14:00 12月生 Chie	9:30 Chizuko アロマ
	10:00					11:20 Yoshiko 陰ヨガ		11:00 Chie 座位アーサナ
	11:00					12:40 Yoshiko 骨盤調整2		12:30 Chie スタイリッシュ
	12:00					14:00~18:00 2月生 Aiko	14:30 Hiroko スタイリッシュ	14:00~18:00 2月生 Chie
	13:00						16:00 Hiroko アロマ	
	14:00						17:30~20:00 マスターコース Masayo	
	15:00					18:45 Ai スタイリッシュ		18:30 清水 体力アップ
	16:00					20:00 Ai スタンダード		19:45 清水 柔軟性アップ
	17:00							
18:00								
19:00								
20:00								
		4	5	6	7	8	9	10
9:00		8:30 Saori 朝ヨガ	8:30 Yoriko 朝ヨガ	8:30 Itsumi 朝ヨガ	8:30 Saori 朝ヨガ			8:15 Chizuko 朝ヨガ
10:00	10:30 Emi スタイリッシュ	10:00~14:00 10月生 Chie	10:00 Yoriko 立位アーサナ	10:00 Itsumi 陰ヨガ	10:00 Nobue スタンダード	10:00 Chie スタンダード		9:30 Chizuko アロマ
11:00	11:45 Emi スタンダード		11:20 Hiromi スタンダード	11:20 Chie スタンダード	11:20 Yoshiko 陰ヨガ	11:30~13:00 使用不可		11:00 Chie 座位アーサナ
12:00	13:15 Itsumi スタイリッシュ		12:40 Hiromi スタイリッシュ	12:40 Chie 太陽礼拝	12:40 Yoshiko 骨盤調整2		12:30 Chie スタイリッシュ	
13:00	14:30 Itsumi 骨盤調整1	14:30 Go スタイリッシュ	14:00~17:00 骨盤エクササイズセミナー Chie	14:00~18:00 自主練習	14:00~18:00 10月生 Yoriko	14:30 Hiroko スタイリッシュ	14:00~18:00 10月生 Chie	
14:00	16:30~18:00 自主練習	15:45 Go プラーナ				17:00~18:15 Yuasa ベルウイワーク		16:00 Hiroko アロマ
15:00	18:45 Miwako スタンダード	18:30~19:45 Yuasa やまとYOGA	18:45 Nobue スタイリッシュ	18:30 Nana スタイリッシュ	18:45 Ai スタイリッシュ	18:00~21:00 レベル2 清水	14:00~18:00 10月生 Chie	
16:00	20:00 Miwako スタイリッシュ	20:00 Chizuko メディテーション	20:00 Nobue スタンダード	20:00 Nana スタンダード	20:00 Ai スタンダード		18:30 清水 体力アップ	
17:00							19:45 清水 柔軟性アップ	
18:00								
19:00								
20:00								
		11	12	13	14	15	16	17
9:00		8:30 Saori 朝ヨガ	8:30 Yoriko 朝ヨガ	8:30 Itsumi 朝ヨガ	8:30 Saori 朝ヨガ			8:15 Chizuko 朝ヨガ
10:00	10:30 Emi スタイリッシュ	10:00~14:00 2月生 Go	10:00 Yoriko 立位アーサナ	10:00 Itsumi 陰ヨガ	10:00 Nobue スタンダード	10:00~14:00 12月生 Chie		9:30 Chizuko アロマ
11:00	11:45 Emi スタンダード		11:20 Hiromi スタンダード	11:20 Chie スタンダード	11:20 Yoshiko 陰ヨガ			11:00 Chie 座位アーサナ
12:00	13:15 Itsumi スタイリッシュ		12:40 Hiromi スタイリッシュ	12:40 Chie 太陽礼拝	12:40 Yoshiko 骨盤調整2		12:30 Chie スタイリッシュ	
13:00	14:30 Itsumi 骨盤調整1	14:30 Go スタイリッシュ	14:00~18:00 12月生 Yoriko	14:00~18:00 12月生 Chikako	14:00~18:00 2月生 Aiko	14:30 Hiroko スタイリッシュ	14:00~18:00 2月生 Chie	
14:00	16:30~18:00 自主練習	15:45 Go プラーナ				17:00~18:15 Yuasa ベルウイワーク		16:00 Hiroko アロマ
15:00	18:45 Miwako スタンダード	18:30~19:45 Yuasa やまとYOGA	18:45 Nobue スタイリッシュ	18:30 Nana スタイリッシュ	18:45 Ai スタイリッシュ	18:00~21:00 レベル2 清水	14:00~18:00 2月生 Chie	
16:00	20:00 Miwako スタイリッシュ	20:00 Chizuko メディテーション	20:00 Nobue スタンダード	20:00 Nana スタンダード	20:00 Ai スタンダード		18:30 清水 体力アップ	
17:00							19:45 清水 柔軟性アップ	
18:00								
19:00								
20:00								
		18	19	20	21	22	23	24
9:00		8:30 Saori 朝ヨガ	8:30 Yoriko 朝ヨガ	8:30 Itsumi 朝ヨガ	8:30 Saori 朝ヨガ			8:15 Chizuko 朝ヨガ
10:00	10:30 Emi スタイリッシュ	オーディション対策 11:00~13:00 Go	10:00 Yoriko 立位アーサナ	10:00 Itsumi 陰ヨガ	10:00 Nobue スタンダード			9:30 Chizuko アロマ
11:00	11:45 Emi スタンダード		11:20 Hiromi スタンダード	11:20 Chie スタンダード	11:20 Yoshiko 陰ヨガ		11:00 Chie 座位アーサナ	
12:00	13:15 Itsumi スタイリッシュ		12:40 Hiromi スタイリッシュ	12:40 Chie 太陽礼拝	12:40 Yoshiko 骨盤調整2		12:30 Chie スタイリッシュ	
13:00	14:30 Itsumi 骨盤調整1	14:30 Go スタイリッシュ	14:00~18:00 4月生 Chie	14:00~18:00 4月生 Aiko	15:00~17:00 Gentle Flow yoga Rika	14:00~18:00 10月生卒業式 Chie		
14:00	16:30~18:00 自主練習	15:45 Go プラーナ					17:00~18:15 Yuasa ベルウイワーク	
15:00	18:45 Miwako スタンダード	18:30~19:45 Yuasa やまとYOGA	18:45 Rika ハタヨガ	18:30 Nana スタイリッシュ	18:45 Ai スタイリッシュ	14:00~18:00 10月生卒業式 Chie		
16:00	20:00 Miwako スタイリッシュ	20:00 Chizuko メディテーション	20:00 Rika シウァナンダ	20:00 Nana スタンダード	20:00 Ai スタンダード	18:30 清水 体力アップ		
17:00						19:45 清水 柔軟性アップ		
18:00								
19:00								
20:00								
		25	26	27	28	29	30	
9:00		8:30 Saori 朝ヨガ	8:30 Yoriko 朝ヨガ	8:30 Itsumi 朝ヨガ	8:30 Saori 朝ヨガ			
10:00	10:30 Emi スタイリッシュ	10:00~14:00 2月生 Go	10:00 Yoriko 立位アーサナ	10:00 Itsumi 陰ヨガ	10:00 Nobue スタンダード	10:00~14:00 12月生 Chie		
11:00	11:45 Emi スタンダード		11:20 Hiromi スタンダード	11:20 Chie スタンダード	11:20 Yoshiko 陰ヨガ			
12:00	13:15 Itsumi スタイリッシュ		12:40 Hiromi スタイリッシュ	12:40 Chie 太陽礼拝	12:40 Yoshiko 骨盤調整2		12:30 Chie スタイリッシュ	
13:00	14:30 Itsumi 骨盤調整1	14:30~17:30 アロマヨガセミナー Hiriko	14:00~18:00 12月生 Yoriko	14:00~18:00 12月生 Chikako	14:00~18:00 2月生 Aiko	14:30 Hiroko スタイリッシュ		
14:00	16:30~18:00 自主練習					16:00 Hiroko アロマ		
15:00	18:45 Miwako スタンダード	18:30 Yuasa やまとYOGA	18:45 Nobue スタイリッシュ	18:30 Nana スタイリッシュ	18:45 Ai スタイリッシュ	14:00~18:00 2月生 Chie		
16:00	20:00 Miwako スタイリッシュ	20:00 Chizuko メディテーション	20:00 Nobue スタンダード	20:00 Nana スタンダード	20:00 Ai スタンダード	18:30 清水 体力アップ		
17:00						19:45 清水 柔軟性アップ		
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。
APメディカルヨガ★★	Anatomy(解剖学)・Physiology(生理学)をベースに考えられたYMCオリジナルのヨガです。 モーションコントロール(身体調整動作)をポーズの前に行うことで、完成度の高いポーズへと導きます。
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。
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クセス法、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。
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。
- ★
- ★★
- ★★★
- ★★★★
- 