梅田校　1月　ヨガレッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
	2	3	4	5	6	7	8
8:00	休校	休校	休校	休校			
9:00							
10:00						10:00～14:00 自主練習	
11:00					10:30　Naoko 骨盤調整2		10:30　Masako スタイリッシュ
12:00					12:00　Naoko スタンダード		12:00　Masako アロマ
13:00							
14:00					13:30　Chigaya スタイリッシュ	14:00～18:00 自主練習	13:30　Rie スタイリッシュ
15:00					15:00　Chigaya APメディカル		15:00　Rie 骨盤調整1
16:00							
17:00					16:30～19:00 自主練習		16:30～19:00 自主練習
18:00							
19:00							
20:00							

	9	10	11	12	13	14	15
9:00				8:45　Hisae 朝ヨガ			
10:00		10:00～14:00 8月生 Hisae		10:00～14:00 10月生 Chigaya			10:00～14:00 8月生 Chigaya
11:00	10:30　Chigaya 骨盤調整2		10:30　Masako スタンダード		10:30　Naoko スタイリッシュ	10:30　Hisae 骨盤調整2	
12:00	12:00　Chigaya スタンダード		12:00　Masako スタイリッシュ		12:00　Naoko 骨盤調整1	12:00　Hisae スタンダード	
13:00							
14:00	14:00～18:00 自主練習		14:00～17:00 マタニティヨガ④ Hisae		14:00～18:00 自主練習	14:00～18:00 10月生 Hisae	14:30　Rie スタイリッシュ
15:00		14:30　Takami スタイリッシュ		14:30　Chigaya スタンダード			
16:00		16:00　Takami メディテーション		16:00　Chigaya スタイリッシュ			16:00　Rie 骨盤調整1
17:00		17:00～19:00 自主練習					17:30～20:30 レベル2④ Hisae
18:00			18:30　Chigaya スタイリッシュ	18:30　Masako スタイリッシュ	18:30　Chigaya APメディカル	18:00～20:30 自主練習	
19:00							
20:00			20:00　Chigaya 骨盤調整1	20:00　Masako アロマ	20:00　Chigaya スタンダード		

	16	17	18	19	20	21	22
9:00				8:45　Hisae 朝ヨガ			
10:00	10:00～13:00 レベル2試験 Hisae	10:00～14:00 12月生 Hisae		10:00～13:00 アーサナを学ぶセミナー Hisae			10:00～14:00 12月生 Chigaya
11:00			10:30　Masako スタンダード		10:30　Naoko 骨盤調整2	10:30　Hisae 太陽礼拝	
12:00			12:00　Masako スタイリッシュ		12:00　Naoko スタンダード	12:00～13:30　Hisae アドバンス （中級者向き）	
13:00							
14:00	14:00　Hisae 骨盤調整2		14:00～17:00 マタニティヨガ⑤ Hisae		14:00～18:00 自主練習	14:30～17:30 骨盤調整ヨガ スキルアップセミナー Hisae	14:30　Rie スタイリッシュ
15:00		14:30　Takami スタイリッシュ		14:30　Marie スタンダード			
16:00	15:30　Hisae アロマ	16:00　Takami メディテーション		16:00　Marie スタイリッシュ			16:00　Rie 骨盤調整1
17:00	17:00～19:00 自主練習						17:30～20:30 レベル2⑤ Hisae
18:00		18:30　Hisae スタイリッシュ	18:30　Chigaya スタイリッシュ	18:30　Masako スタイリッシュ	18:30　Chigaya 骨盤調整2	18:00～20:30 自主練習	
19:00							
20:00		20:00　Hisae メディテーション	20:00　Chigaya 骨盤調整1	20:00　Masako アロマ	20:00　Chigaya スタンダード		

	23	24	25	26	27	28	29
9:00				8:45　Hisae 朝ヨガ			
10:00	10:00～17:30 キッズヨガ講義 湯浅	10:00～14:00 8月生 Hisae		10:00～14:00 10月生 Chigaya			10:00～14:00 8月生 Chigaya
11:00			10:30　Masako スタンダード		10:30　Naoko スタイリッシュ	10:30　Hisae 骨盤調整2	
12:00			12:00　Masako スタイリッシュ		12:00　Naoko 骨盤調整1	12:00　Hisae 小顔フェイシャルヨガ	
13:00							
14:00			14:00～17:00 マタニティヨガ⑥ Hisae		14:00～18:00 自主練習	14:00～18:00 10月生 Hisae	14:30　Rie スタイリッシュ
15:00		14:30　Takami スタイリッシュ		14:30　Marie スタンダード			
16:00		16:00　Takami メディテーション		16:00　Marie スタイリッシュ			16:00　Rie 骨盤調整1
17:00							18:00～20:00 オーディション対策講座 Hisae
18:00		18:30　Hisae 骨盤調整2	18:30　Chigaya スタイリッシュ	18:30　Masako スタイリッシュ	18:30　Chigaya APメディカル	18:00～20:30 自主練習	
19:00							
20:00		20:00　Hisae スタンダード	20:00　Chigaya 骨盤調整1	20:00　Masako アロマ	20:00　Chigaya スタンダード		

	30	31					
9:00							
10:00		10:00～14:00 12月生 Hisae					
11:00	10:30　Hisae 骨盤調整2						
12:00	12:00　Hisae メディテーション						
13:00							
14:00	14:00～17:00 解剖学的ｱｼﾞｬｽﾄﾒﾝﾄセミナー Hisae						
15:00		14:30　Takami スタイリッシュ					
16:00		16:00　Takami メディテーション					
17:00							
18:00	17:00～19:00 自主練習						
19:00		18:30　Hisae 骨盤調整2					
20:00		20:00　Hisae 小顔フェイシャルヨガ					

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内
YMC　Yoga　Studio　Umeda

TEL 06-6360-0809
FAX 06-6360-0818
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。

営業時間 10:00～19:00

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。
小顔フェイシャルヨガ★	表情筋エクササイズ、小顔調整法、APバランス調整法などを行いながら、アーサナをとるYMC独自のヨガです。 顔のしわをとる、小顔になる、ハリのある肌を作るなどの効果が期待できます。
ジャズヨガ★	音楽に合わせてアーサナをとっていく、オリジナルのヨガです。 ダンス初心者の方でも行えるよう、ゆっくりとした振り付けで動いていきます。 音楽にのる、という感覚を是非味わってください。
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。 一般会員の方も、より太陽礼拝を深めたいと思われる方はぜひご参加ください。
アドバンス(中級者向き)★★★★	通常のレッスンに慣れてきた方に、レベルアップした内容のレッスンを提供していきます。 アーサナの体の使い方を細かく指導したり、普段よりもスピードを速めてアーサナをとったり、難度の高いアーサナにチャレンジしていきます。 レッスン参加の方は、事前にウォーミングアップを十分に行っておいてください！

【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。

★

★☆

★★

★★★