

# 新宿校 5月 ヨガレッスンスケジュール

新宿校 5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									
9:00					8:30 Saori 朝ヨガ				
10:00					10:00 Nobue スタンダード	10:00~14:00 4月生 Chie			
11:00	10:30 Emi スタイリッシュ				11:20 Yoshiko 陰ヨガ	10:00~13:00 ケン・ハラクマWS 逆転系アーサナ アジャストメント			
12:00	11:45 Emi スタンダード								
13:00	13:15 Chikako スタイリッシュ	休 講	休 講	休 講	12:40 Yoshiko 骨盤調整2				
14:00	14:30 Chikako 骨盤調整1						14:00 Rika パワーヨガ	13:30 Chizuko アロマ	
15:00	16:30~18:00 自主練習						15:30~17:30 逆転系&後屈系 アサナ練習法 Rika	14:30 Hiroko スタイリッシュ	
16:00								15:00 Chie スタンダード	
17:00	18:45 Miwako スタンダード							16:00 Hiroko アロマ	
18:00								18:00~21:00 養成コースレベル2 清水	16:30 Chie 骨盤調整(入門)
19:00	20:00 Miwako スタイリッシュ						18:45 Ai スタイリッシュ	18:30 清水 体カアップ	
20:00							20:00 Ai スタンダード	19:45 清水 柔軟性アップ	
	9				10	11	12	13	14
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	10:00~13:00 ケン・ハラクマWS 逆転系アーサナ アジャストメント	10:00~14:00 2月生 Go	10:00 Yoriko 立位アーサナ	10:00 Itsumi 陰ヨガ	使用不可	10:00~14:00 4月生 Chie			
11:00			11:20 Hiromi スタンダード	11:20 Chie スタイリッシュ	11:20 Yoshiko 陰ヨガ	9:30 Chizuko アロマ			
12:00			12:40 Hiromi スタイリッシュ	12:40 Chie 骨盤調整EX	12:40 Yoshiko 骨盤調整2	11:00 Chie スタンダード			
13:00	13:15 Chikako スタイリッシュ		14:00~18:00 4月生 Chie	14:00~18:00 4月生 Aiko	14:00~18:00 2月生 Yoriko	12:30 Chie 骨盤調整(入門)			
14:00	14:30 Chikako 骨盤調整1	14:30~15:45 湯浅 マタニティヨガ				14:00~18:00 2月生 Chie			
15:00	16:30~18:00 自主練習	16:00~17:15 湯浅 ママヨガ							
16:00		17:30~18:45 湯浅 ベルヴィスワーク							
17:00	18:45 Miwako スタンダード		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 養成コースレベル2 清水			
18:00						18:30 清水 体カアップ			
19:00	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	19:45 清水 柔軟性アップ			
20:00									
	16	17	18	19	20	21			
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		10:00 Rika シヴァナンダ	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	10:30 Emi スタイリッシュ		11:20 Hiromi スタンダード	11:20 Chie スタイリッシュ	11:20 Yoshiko 陰ヨガ	YMCフェスタ			
12:00	11:45 Emi スタンダード	11:30~13:00 ヨガセラピー Rika	12:40 Hiromi スタイリッシュ	12:40 Chie 骨盤調整EX	12:40 Yoshiko 骨盤調整2				
13:00			14:00~18:00 12月生 Yoriko	14:00~18:00 12月生 Chikako	使用不可				
14:00	13:15 Chikako スタイリッシュ	14:30~17:30 マタニティヨガ① 湯浅							
15:00	14:30 Chikako 骨盤調整1				14:30 Hiroko スタイリッシュ				
16:00	16:30~18:00 自主練習				16:00 Hiroko アロマ				
17:00		18:00~19:15 湯浅 ベルヴィスワーク							
18:00	18:45 Miwako スタンダード		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 養成コースレベル2 清水		
19:00									
20:00	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				
	23	24	25	26	27	28			
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		10:00~14:00 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 4月生 Chie			
11:00	10:30 Emi スタイリッシュ		11:20 Hiromi スタンダード	11:20 Chie スタイリッシュ	11:20 Yoshiko 陰ヨガ	9:30 Chizuko アロマ			
12:00	11:45 Emi スタンダード		12:40 Hiromi スタイリッシュ	12:40 Chie 骨盤調整EX	12:40 Yoshiko 骨盤調整2	11:00 Chie スタンダード			
13:00			14:00~18:00 4月生 Chie	14:00~18:00 4月生 Aiko	14:00~18:00 2月生 Yoriko	12:30 Chie 骨盤調整(入門)			
14:00	13:15 Chikako スタイリッシュ	14:30~17:30 マタニティヨガ② 湯浅				14:00~18:00 2月生 Chie			
15:00	14:30 Chikako 骨盤調整1								
16:00	16:30~18:00 自主練習								
17:00		18:00~19:15 湯浅 ベルヴィスワーク							
18:00	18:45 Miwako スタンダード		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 養成コースレベル2 清水			
19:00						18:30 清水 体カアップ			
20:00	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	19:45 清水 柔軟性アップ			
	30	31				29			
9:00		8:30 Saori 朝ヨガ	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 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。  予約受付 10:00~19:00				8:15 Chizuko 朝ヨガ		
10:00		10:00 Rika Flow Yoga					9:30 Chizuko アロマ		
11:00	10:30 Emi スタイリッシュ	11:30~13:30 逆転系&後屈系 アサナ練習法 Rika					11:00 Chie 座位アーサナ		
12:00	11:45 Emi スタンダード						12:30 Chie スタイリッシュ		
13:00							14:00~18:00 2月生 Chie		
14:00	13:15 Chikako スタイリッシュ	14:30 Go スタイリッシュ							
15:00	14:30 Chikako 骨盤調整1	15:45 Go プラーナ							
16:00	16:30~18:00 自主練習	16:0~19:30 自主練習							
17:00									
18:00	18:45 Miwako スタンダード						18:30 清水 体カアップ		
19:00									
20:00	20:00 Miwako スタイリッシュ	20:00 Chizuko メディテーション		19:45 清水 柔軟性アップ					

# 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(入門)☆ 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。 入門ではチューブ(ゴムバンド)を使うことで、普段あまり身体を動かすことに慣れていない方でも安心してご参加いただけます。 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。
骨盤調整EX	ヨガ、ピラティス、骨盤調整の良いところを凝縮したエクササイズが中心のクラスです。
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いたします。
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。

★

★★

★★★

★★★★

