

YMC YogaStudio梅田校スケジュール

UMEDA 5月スケジュール

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	時間	土曜日	日曜日
				Hisae 8:45~9:45 朝ヨガ				
10:30	Yuki 10:30~11:30 スタイリッシュ★★☆	4月生講義 10:00~14:00	Masako 10:30~11:30 スタンダード★	6月生講義 10:00~14:00	Hisae 10:30~11:30 骨盤調整1	10:00	Hisae 11:00~12:00 スタンダード★	4月生講義 10:00~14:00
12:00	Yuki 12:00~13:00 アロマ☆	Hisae	Masako 12:00~13:00 スタイリッシュ★★☆	Hisae	Hisae 12:00~13:00 APメディカル★★		Hisae 12:30~13:30 スタイリッシュ★★☆	Hisae
15:00		Takami 14:30~15:30 スタイリッシュ★★☆	Takami 13:30~14:30 スタンダード★	Marie 14:30~15:30 スタンダード★		14:00	6月生講義 14:00~18:00 Hisae	Hisae 14:30~15:30 スタイリッシュ★★☆
				Marie 16:00~17:00 スタイリッシュ★★☆	講義 14:00~18:00 Hisae			Hisae 16:00~17:00 アロマ☆
18:30	Hisae 18:30~19:30 APメディカル★★	Hisae 18:30~19:30 スタイリッシュ★★☆	Noriko 18:30~19:30 スタンダード★	Masako 18:30~19:30 スタイリッシュ★★☆				
20:00	Hisae 20:00~21:00 スタンダード★	Hisae 20:00~21:00 骨盤調整1	Noriko 20:00~21:00 スタイリッシュ★★☆	Masako 20:00~21:00 アロマ☆				

ヨガレッスンメニュー

★スタンダード・・・寝ポーズと座りポーズがメインのヨガです。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・・・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。

★APメディカル・・・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。

★骨盤調整1/2・・・骨盤を正しい位置へと導き左右バランスを整えていきます。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（前リラックス）・・・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もします。

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。

・祝日はレッスン時間に変更となる場合がございます。お問い合わせください。

営業時間 10:00~19:00