

# 梅田校 12月 ヨガレッスンスケジュール

	月	火	水	木 1	金 2	土 3	日 4			
8:00	お問い合わせ・ご予約  <b>YMCメディカルトレーナーズスクール内</b> <b>YMC Yoga Studio Umeda</b>  TEL 06-6360-0809 FAX 06-6360-0818 <a href="http://ymc-school.com">http://ymc-school.com</a>  ・レッスンは先生の都合により代行になる場合がございます。 ・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			8:45 Hisae 朝ヨガ						
9:00										
10:00							10:00～14:00 10月生 Chigaya	10:30 Naoko 骨盤調整2	11:00～13:00 12月生入学式	10:00～14:00 8月生 Chigaya
11:00								12:00 Naoko スタンダード		
12:00										
13:00										
14:00							14:30 Marie スタンダード	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										16:00 Rie 骨盤調整1
16:00							16:00 Marie スタイリッシュ			
17:00										17:30～19:00 自主練習
18:00				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 Masako アロマ	20:00 Chigaya スタンダード					
20:00	5	6	7	8	9	10	11			
9:00				8:45 Hisae 朝ヨガ			9:00 Hisae 朝ヨガ			
10:00	10:00～13:00 レベル2(7) Hisae	10:30～12:00 Hisae アドバンス (中級者向き)	10:30 Masako スタンダード	10:00～14:00 6月生 Chigaya	10:30 Naoko スタイリッシュ	10:30 Hisae 骨盤調整2	10:30～13:30 目的別ヨガレッスン プログラミングセミナー Hisae			
11:00		12:30～14:00 マントラ108回イベント (要予約)	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				
12:00										
13:00										
14:00	14:00 Hisae スタイリッシュ	14:30 Takami スタイリッシュ	14:00～17:00 マタニティヨガ① Hisae	14:30 Chigaya スタンダード	14:00～18:00 自主練習	14:00～18:00 6月生 Hisae	14:30 Rie スタイリッシュ			
15:00							16:00 Rie 骨盤調整1			
16:00	15:30 Hisae 小顔フェイシャルヨガ	16:00 Takami メディテーション		16:00 Chigaya スタイリッシュ						
17:00	17:00～19:00 自主練習						17:30～20:30 レベル2(2) 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 小顔フェイシャルヨガ	20:00 Chigaya 骨盤調整1	20:00 Masako アロマ	20:00 Chigaya スタンダード					
9:00	12	13	14	15	16	17	18			
8:00				8:45 Hisae 朝ヨガ						
9:00										
10:00	10:00～13:00 レベル2(8) Hisae	10:00～14:00 8月生 Hisae	10:30 Masako スタンダード	10:00～14:00 10月生 Chigaya	10:30 Naoko 骨盤調整2	10:30 Hisae 太陽礼拝	10:00～14:00 8月生 Chigaya			
11:00										
12:00					12:00 Naoko スタンダード	12:00 Hisae 小顔フェイシャルヨガ				
13:00										
14:00	14:00 Hisae 骨盤調整2	14:30 Takami スタイリッシュ	14:00～17:00 マタニティヨガ② Hisae	14:30 Marie スタンダード	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							16:00 Rie 骨盤調整1			
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						
17:00	17:00～19:00 自主練習						17:30～20:30 レベル2(3) 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					
9:00	19	20	21	22	23	24	25			
8:00	8:45 Hisae 朝ヨガ									
9:00			9:00 Hisae 朝ヨガ							
10:00	10:00～13:00 レベル2(9) Hisae	10:00～14:00 12月生 Hisae	10:30 Masako スタンダード	10:00～14:00 自主練習	10:30 Naoko スタイリッシュ	10:30 Hisae 骨盤調整2	10:00～14:00 12月生 Chigaya			
11:00										
12:00					12:00 Naoko 骨盤調整1	12:00 Hisae メディテーション				
13:00										
14:00	14:00～15:30 Hisae アドバンス (中級者向き)	14:30 Takami スタイリッシュ	14:00～17:00 マタニティヨガ③ Hisae	14:30 Marie スタンダード	14:00～18:00 自主練習	14:00～18:00 6月生 Hisae	14:30 Rie スタイリッシュ			
15:00							16:00 Rie 骨盤調整1			
16:00	16:00～19:00 自主練習	16:00 Takami メディテーション		16:00 Marie スタイリッシュ						
17:00							17:30～19:00 自主練習			
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					
9:00	26	27	28	29	30	31				
8:00										
9:00										
10:00	10:00～13:00 レベル2(10) Hisae	10:30 Chigaya 骨盤調整2	10:30 Masako スタンダード							
11:00										
12:00		12:00 Chigaya メディテーション	12:00 Masako スタイリッシュ							
13:00										
14:00	14:00 Hisae 骨盤調整2	14:30 Takami スタイリッシュ	14:00～18:00 太陽礼拝108回イベント (要予約)							
15:00										
16:00	15:30 Hisae 小顔フェイシャルヨガ	16:00 Takami メディテーション								
17:00	17:00～19:00 自主練習									
18:00										
19:00		18:30 Hisae 骨盤調整2	18:30 Chigaya APメディカル							
20:00		20:00 Hisae 小顔フェイシャルヨガ	20:00 Chigaya スタンダード							

休校

## 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。

★

★★

★★★

★★★★

