

梅田校 11月 ヨガレッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
8:00				8:45 Hisae 朝ヨガ			
9:00							
10:00	10:00~14:00 8月生 Hisae		10:00~14:00 10月生 Chigaya		10:30 Naoko スタイリッシュ	10:30 Hisae 骨盤調整2	10:00~14:00 8月生 Chigaya
11:00		10:30 Hisae 骨盤調整2			12:00 Naoko スタンダード	12:00 Hisae アロマ	
12:00		12:00 Hisae APメディカル					
13:00							
14:00	14:30 Takami スタイリッシュ	14:00~18:00 自主練習	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	16:00 Takami メディテーション		16:00 Marie スタイリッシュ			16:00 Rie スタンダード	
17:00							17:30~19:00 自主練習
18:00		18:30 Hisae 骨盤調整2	18:30 Chigaya APメディカル	18:30 Masako スタイリッシュ	18:30 Chigaya スタイリッシュ	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 スタンダード	20:00 Masako アロマ	20:00 Chigaya 骨盤調整1			
	7	8	9	10	11	12	13
9:00							
10:00	10:00~13:00 レベル2(3) Hisae	10:00~14:00 自主練習	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	10:00~14:00 4月生 Hisae
11:00			12:00 Masako スタイリッシュ		12:00 Naoko スタンダード	12:00 Hisae アロマ	
12:00							
13:00							
14:00	14:00 Hisae 骨盤調整1	14:30 Takami スタイリッシュ	14:00~18:00 自主練習	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	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 スタンダード
16:00		17:00~19:00 自主練習					17:30~19:00 自主練習
17:00			18:30 Chigaya APメディカル	18:30 Masako スタイリッシュ	18:30 Chigaya スタイリッシュ	18:00~20:30 自主練習	
18:00							
19:00			20:00 Chigaya スタンダード	20:00 Masako アロマ	20:00 Chigaya 骨盤調整1		
20:00							
	14	15	16	17	18	19	20
9:00				8:45 Hisae 朝ヨガ			
10:00	10:00~13:00 レベル2(4) 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 スタイリッシュ	10:30 Hisae 太陽礼拝	10:00~14:00 8月生 Chigaya
11:00			12:00 Masako スタイリッシュ		12:00 Naoko 骨盤調整1	12:00 Hisae アロマ	
12:00			13:30 Hisae 骨盤調整2				
13:00			15:00 Hisae 小顔フェイシャルヨガ				
14:00	14:00~17:00 ケン・ハラクマ先生WS	14:30 Takami スタイリッシュ	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 Takami メディテーション		16:00 Marie スタイリッシュ		16:00 Rie スタンダード	
16:00							18:00~20:00 オーディション対策講座 Hisae
17:00							
18:00		18:30 Hisae 骨盤調整2	18:30 Chigaya APメディカル	18:30 Masako スタイリッシュ	18:30 Chigaya スタイリッシュ	18:00~20:30 自主練習	
19:00							
20:00		20:00 Hisae アロマ	20:00 Chigaya スタンダード	20:00 Masako アロマ	20:00 Chigaya 骨盤調整1		
	21	22	23	24	25	26	27
9:00							
10:00	10:00~13:00 レベル2(5) Hisae	10:30 Hisae 太陽礼拝		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 アーサナを学ぶセミナー Hisae
11:00		12:00~13:30 Hisae アドバンス (中級者向き)			12:00 Naoko 骨盤調整1	12:00 Hisae メディテーション	
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		14:30 Marie APメディカル	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	15:30 Hisae スタンダード	16:00 Takami メディテーション		16:00 Marie スタイリッシュ			16:00 Rie スタンダード
16:00							17:30~20:30 レベル2(1) Hisae
17:00	17:00~19:00 自主練習						
18:00				18:30 Masako スタイリッシュ	18:30 Chigaya スタイリッシュ	18:00~20:30 自主練習	
19:00							
20:00				20:00 Masako アロマ	20:00 Chigaya 骨盤調整1		
	28	29	30				
9:00							
10:00	10:00~13:00 レベル2(6) Hisae	10:00~14:00 8月生 Hisae	10:30 Masako スタンダード				
11:00			12:00 Masako スタイリッシュ				
12:00			13:30~15:00 Hisae アドバンス (中級者向き)				
13:00			16:00~18:00 オーディション対策講座 Hisae				
14:00	14:00 Hisae 骨盤調整2	14:30 Takami スタイリッシュ					
15:00	15:30 Hisae アロマ	16:00 Takami メディテーション					
16:00							
17:00	17:00~19:00 自主練習						
18:00							
19:00		18:30 Hisae APメディカル	18:30 Chigaya APメディカル				
20:00		20:00 Hisae アロマ	20:00 Chigaya スタンダード				

YMCフェスタ

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場合がございます。
- ・レッスン内容は変更になる場合がございます。
- ・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。
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。
- ★
- ★★
- ★★★
- ★★★★
- 