

# YMC YogaStudio新宿スケジュール

## Shinjuku 4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
10:00		2月生講義	Akie 10:00~11:00 スタイリッシュ	Hiroko 10:00~11:00 リラックス	Emi 10:00~11:00 スタンダード			
11:20	Itsumi 10:30~11:30 骨盤調整		Akie 11:20~12:20 スタンダード	Hiroko 11:20~12:20 APメディカル	Yoshiko 11:20~12:20 骨盤調整2	11:00	12月生講義	11:00~12:00 ピラティス
12:00	Itsumi 12:00~13:00 スタイリッシュ		Asami 12:40~13:40 骨盤調整2	Emi 12:40~13:40 スタイリッシュ	Yoshiko 12:40~13:40 スタンダード	12:30		Mitsumi 12:30~13:30 スタイリッシュ
14:30	Akie 14:30~15:30 スタンダード		Chie 14:30~15:30 骨盤EX			14:00		
	Akie 16:00~17:00 スタイリッシュ	Chie 16:00~17:00 スタンダード2	12月生講義		15:00	Chie 15:00~16:00 スタンダード		2月生講義
							Chie 16:30~17:30 スタイリッシュ ビギナー	
18:30	Nori 18:30~19:30 骨盤調整2	Miyako 18:30~19:30 スタンダード	Eri 18:30~19:30 スタイリッシュ	Nori 18:30~19:30 リラックス	Jun 18:30~19:30 スタイリッシュ			
20:00	Nori 20:00~21:00 リラックス	Miyako 20:00~21:00 スタイリッシュ	Eri 20:00~21:00 APメディカル	Nori 20:00~21:00 骨盤調整	Jun 20:00~21:00 スタンダード			

### 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。

★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 shinjuku

TEL 03-5909-1488

FAX03-3345-3801

<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が変更となります。

お問い合わせください。

営業時間 10:00~21:30