

YMC YogaStudio横浜スケジュール

YOKOHAMA 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
10:30~	Izumi 10:30~11:30 スタンダード	Izu 10:30~11:30 スタイリッシュ	Akane 10:30~11:30 APメディカル	12月生講義	Izumi 10:30~11:30 プラーナヨガ	11:00~	Akane 10:00~11:00 スタイリッシュ	
12:00~	Izumi 12:00~13:00 スタイリッシュ	Izu 12:00~13:00 スタンダード	Akane 12:00~13:00 骨盤調整		Izumi 12:00~13:00 APメディカル		Rikako 11:20~12:20 骨盤調整	Hiroko 11:00~12:00 アロマヨガ
15:00~	Mika 15:00~16:00 骨盤調整2							Rikako 12:40~13:40 スタンダード
16:00~					10月生講義	14:00~	12月生講義	10月生講義
18:30~	Yuri 18:30~19:30 骨盤調整	Madoka 18:30~19:30 スタンダード		Yoshiko 18:30~19:30 骨盤調整2	Emi 18:30~19:30 スタイリッシュ			
20:00~	Yuri 20:00~21:00 スタンダード2	Madoka 20:00~21:00 APメディカル		Yoshiko 20:00~21:00 アロマヨガ	Emi 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 Yokohama

TEL 045-313-6650

FAX 045-313-6697

<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ございます。

・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