

YMC YogaStudio新宿スケジュール

Shinjuku 12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		10月生 講義 10:00~14:00 Hisae	<i>Akie</i> 10:00~11:00 骨盤調整2★	<i>Yoriko</i> 10:00~11:00 スタイリッシュ★★☆		10:00	8月生 講義 10:00~14:00 Hisae/Chie			
	<i>Itsumi</i> 10:30~11:30 スタイリッシュ★★☆				<i>Yoshiko</i> 10:30~11:30 Yinヨガ★☆☆	11:00			<i>Chie</i> 11:00~12:00 スタイリッシュビギナー★	
11:30				<i>Akie</i> 11:20~12:20 メディテーション☆	<i>Yoriko</i> 11:20~12:20 スタンダード★	<i>Yoshiko</i> 12:00~13:00 骨盤調整2★☆☆		12:30	<i>Chie</i> 12:30~13:30 スタンダード★	
12:00	<i>Itsumi</i> 12:00~13:00 Yinヨガ★☆☆			<i>Asami</i> 12:40~13:40 スタイリッシュ★★☆	<i>Chie</i> 12:40~13:40 骨盤EX★★★	<i>Maiko</i> 13:30~14:30 スタンダード★			<i>Hiroko</i> 14:30~15:30 骨盤調整1★	
14:30	<i>Akie</i> 13:30~14:30 スタンダード★		<i>Izumi</i> 14:30~15:30 スタイリッシュ★★☆	8月生 講義 14:00~18:00 Hisae/Chie	10月生 講義 14:00~18:00 Hisae	<i>Maiko</i> 15:00~16:00 スタイリッシュ★★☆		17:00	プロコース 17:30~20:00 Miyuki	10月生 講義 14:00~18:00 Chie
	<i>Akie</i> 15:00~16:00 スタイリッシュ★★☆		<i>Izumi</i> 16:00~17:00 プラーナ☆							
18:30	<i>Yoriko</i> 18:30~19:30 APメディカル★★	<i>Hisae</i> 18:30~19:30 アロマヨガ★	<i>Eri</i> 18:30~19:30 スタイリッシュ★★☆	<i>Nori</i> 18:30~19:30 メディテーション☆	<i>Jun</i> 18:30~19:30 スタイリッシュ★★☆					
20:00	<i>Yoriko</i> 20:00~21:00 スタンダード★	<i>Hisae</i> 20:00~21:00 APメディカル★★	<i>Eri</i> 20:00~21:00 骨盤調整1★	<i>Nori</i> 20:00~21:00 スタイリッシュ★★☆	<i>Jun</i> 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。

★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。

★アロマ・・・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。

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ございます。

・祝日はレッスン時間が変更となる場合があります。

お問い合わせください。

営業時間 10:00~21:30