

YMC YogaStudio横浜スケジュール

YOKOHAMA 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
10:30~	Mika 10:30~11:30 スタンダード★	Madoka 10:30~11:30 スタイリッシュ★★☆	Miho 10:30~11:30 APメディカル★★	8月生講義 10:00~14:00	Izumi 10:30~11:30 スローフロー★	10:00~	8月生講義 10:00~14:00 Rina	10月生講義 10:00~14:00 Hisae
12:00~	Mika 12:00~13:00 骨盤調整2★	Madoka 12:00~13:00 APメディカル★★	Miho 12:00~13:00 ビギナースタイリッシュ★★☆	Emi	Izumi 12:00~13:00 スタイリッシュ★★☆			
15:00~				Rikako 14:30~15:30 スタイリッシュ★★☆	10月生講義 14:00~18:00 Madoka	14:00~	Rikako 14:10~15:10 骨盤調整1★	Reiko 14:30~15:30 スタンダード★
				Rikako 16:00~17:00 スタンダード★			Rikako 15:20~16:20 スタイリッシュ★★☆	Reiko 16:00~17:00 APメディカル★★
18:30~	Emi 18:30~19:30 スタンダード★	Chie 18:30~19:30 骨盤EX★★	Izumi 18:30~19:30 スタイリッシュ★★☆	Yoshiko 18:30~19:30 陰ヨガ★☆	Miho 18:30~19:30 スタンダード★		10月生講義 16:30~20:30 Hisae	
20:00~	Emi 20:00~21:00 スタイリッシュ★★☆	Chie 20:00~21:00 スタンダード★	Izumi 20:00~21:00 APメディカル★★	Yoshiko 20:00~21:00 骨盤調整2★	Miho 20:00~21:00 スタイリッシュ★★☆			

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（前リラククス）・・・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。

★プラーナ・・・ヨガの呼吸について学びます。数多くある呼吸法をじっくり行いたい方にお勧めです。

★リズムヨガ・・・タップダンスとヨガを組み合わせたクラス。足の裏を刺激し、代謝を促します。

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る場合がございます。お問い合わせください。

営業時間 10:00~21:30