

# YMC YogaStudio新宿スケジュール

## Shinjuku 2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			Akie 10:00~11:00 スタイリッシュ★★☆	Yoriko 10:00~11:00 スタンダード★		10:00		
11:30	Itsumi 10:30~11:30 Yinヨガ★☆☆	10月生 講義 10:00~14:00 Hisae			Yoshiko 10:30~11:30 Yinヨガ★☆☆	11:00	12月生 講義 10:00~14:00 Chie	Chie 11:00~12:00 骨盤EX★★
12:00	Itsumi 12:00~13:00 スタイリッシュ★★☆		Akie 11:20~12:20 スタンダード★	Yoriko 11:20~12:20 APメディカル★★	Yoshiko 12:00~13:00 骨盤調整2★	12:30		Chie 12:30~13:30 スタンダード★
13:30	Akie 13:30~14:30 スタンダード★		Asami 12:40~13:40 骨盤調整2★	Chie 12:40~13:40 スタイリッシュ ビギナー★★☆	Maiko 13:30~14:30 スタイリッシュ★★☆		Hiroko 14:30~15:30 アロマヨガ★	
14:30		Izumi 14:30~15:30 プラーナ☆☆			Maiko 15:00~16:00 スタンダード★		Hiroko 16:00~17:00 スタイリッシュ★★☆	10月生 講義 14:00~18:00 Chie
15:00	Akie 15:00~16:00 骨盤調整2★	Izumi 15:45~16:45 スローフロー★	12月生 講義 14:00~18:00 Hisae/Chie	10月生 講義 14:00~18:00 Hisae		17:00		
18:30	Yoriko 18:30~19:30 スタンダード★	Hisae 18:30~19:30 APメディカル★★	Eri 18:30~19:30 ビギナースタイリッシュ★	Nori 18:30~19:30 骨盤調整1★	Jun 18:30~19:30 スタイリッシュ★★☆			
20:00	Yoriko 20:00~21:00 スタイリッシュ★★☆	Hisae 20:00~21:00 アロマヨガ★	Eri 20:00~21:00 メディテーション☆☆	Nori 20:00~21:00 スタイリッシュ★★☆	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。

★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。

★スローフロー・・・ヴィンヤサスタイルのヨガプログラム。すべ

での動きを呼吸の流れに乗せて行います。約一時間のプログラムは、朝から晩まで24時間の体の巡りに沿ったポーズとなり、呼吸を楽しみ、ポーズを楽しむことで身体を感じていくようにできています。

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

FAX 03-3345-3801

<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

