

# YMC YogaStudio新宿スケジュール

## Shinjuku 1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 <b>Hisae</b>	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	8/12月生講義 10:00~14:00 <b>Hisae/Chie</b>	
11:30	Itsumi 10:30~11:30 Yinヨガ★☆☆		Akie 11:20~12:20 メディテーション☆	Yoriko 11:20~12:20 スタイリッシュ★★☆	Yoshiko 10:30~11:30 Yinヨガ★☆☆	11:00		Chie 11:00~12:00 スタイリッシュビギナー★
12:00	Itsumi 12:00~13:00 スタイリッシュ★★☆		Asami 12:40~13:40 骨盤調整2★	Chie 12:40~13:40 骨盤EX★★	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★		Izumi 14:30~15:30 スタイリッシュ★★☆		Maiko 13:30~14:30 スタイリッシュ★★☆			Hiroko 14:30~15:30 アロマヨガ★
14:30	Akie 15:00~16:00 骨盤調整2★	Izumi 15:45~16:45 プラーナ☆	8/12月生講義 14:00~18:00 <b>Hisae/Chie</b>	10月生講義 14:00~18:00 <b>Hisae</b>	Maiko 15:00~16:00 スタンダード★	17:00	Hiroko 16:00~17:00 骨盤調整2★☆☆	10月生講義 14:00~18:00 <b>Chie</b>
15:00								
16:00								
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 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 APメディカル★★	Hisae 20:00~21:00 アロマヨガ★	Eri 20:00~21:00 骨盤調整1★	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。

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

