

# YMC YogaStudio横浜スケジュール

## YOKOHAMA 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
10:30	Mika 10:30~11:30 スタンダード★	Madoka 10:30~11:30 APメディカル★★★	Miho 10:30~11:30 スタンダード★	8/12月生講義 10:00~14:00	Izumi 10:30~11:30 スローフロー★	10:00	8/12月生講義 10:00~14:00	10月生講義 10:00~14:00
12:00	Mika 12:00~13:00 骨盤調整2★	Madoka 12:00~13:00 スタイリッシュ★★★	Miho 12:00~13:00 ビギナースタイリッシュ★	Emi	Izumi 12:00~13:00 メディテーション☆		Rina	Hisae
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 スタイリッシュ★★★	Reiko 14:30~15:30 スタンダード★
				Rikako 16:00~17:00 骨盤調整1★			Rikako 15:20~16:20 スタンダード★	Reiko 16:00~17:00 APメディカル★★★
18:30	Emi 18:30~19:30 スタイリッシュ★★★	Chie 18:30~19:30 骨盤EX★★	Izumi 18:30~19:30 スタンダード★	Yoshiko 18:30~19:30 骨盤調整2★	Miho 18:30~19:30 APメディカル★★★		10月生講義 16:30~20:30 Hisae	
20:00	Emi 20:00~21:00 スタンダード★	Chie 20:00~21:00 ビギナースタイリッシュ★	Izumi 20:00~21:00 APメディカル★★★	Yoshiko 20:00~21:00 陰ヨガ★☆	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。
- ★スローフロー・・・ヴィンヤサスタイルのヨガプログラム。すべて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からなり、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 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あります。
- ・祝日はレッスン時間に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

