

YMC YogaStudio新宿スケジュール

Shinjuku 6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 | | 2月生講義 | Akie 10:00~11:00 スタンダード | Hiroko 10:00~11:00 アロマ | Miyako 10:00~11:00 スタイリッシュ | 10:00 | 12月生講義 | |
| 11:20 | Itsumi 10:30~11:30 APメディカル | | Akie 11:20~12:20 スタイリッシュ | Hiroko 11:20~12:20 スタイリッシュ | Yoshiko 11:20~12:20 骨盤調整2 | 11:00 | | Rieko 11:00~12:00 ピラティス |
| 12:00 | Itsumi 12:00~13:00 スタンダード | | Asami 12:40~13:40 骨盤調整2 | Emi 12:40~13:40 スタンダード | Yoshiko 12:40~13:40 メディテーション | 12:30 | | Mitsumi 12:30~13:30 APメディカル |
| 14:30 | Akie 14:30~15:30 スタイリッシュ | | Chie 14:30~15:30 メディテーション | | | 14:20 | | Chie 14:20~15:20 スタイリッシュビギナー |
| | Akie 16:00~17:00 スタンダード | Chie 16:00~17:00 スタイリッシュビギナー | 12月生講義 | 2月生講義 | 12月生講義 | 17:00 | Chie 15:40~16:40 骨盤EX | 2月生講義 |
| 18:30 | Nori 18:30~19:30 骨盤調整 | Miyako 18:30~19:30 スタイリッシュ | Eri 18:30~19:30 APメディカル | Nori 18:30~19:30 スタイリッシュ | Jun 18:30~19:30 スタンダード | | プロコース | |
| 20:00 | Nori 20:00~21:00 スタンダード | Miyako 20:00~21:00 骨盤調整 | Eri 20:00~21:00 スタイリッシュ | Nori 20:00~21:00 骨盤調整2 | Jun 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

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