

YMC YogaStudio横浜スケジュール

YOKOHAMA 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
10:30~	Izumi 10:30~11:30 APメディカル	Izu 10:30~11:30 スタンダード	Akane 10:30~11:30 骨盤調整2	12月生講義	Izumi 10:30~11:30 スタイリッシュ	10:00~	12月生講義	
12:00~	Izumi 12:00~13:00 プレーナヨガ	Izu 12:00~13:00 スタイリッシュ	Akane 12:00~13:00 メディテーション		Izumi 12:00~13:00 骨盤調整			Hiroko 11:00~12:00 アロマスタイリッシュ
15:00~	Mika 15:00~16:00 スタンダード		チャクラアロマ		2月生講義	14:00~	Rikako 14:30~15:30 スタイリッシュビギナー	Hiroko 12:30~13:30 アロマリラックス
18:30~	Yuri 18:30~19:30 スタイリッシュ	Madoka 18:30~19:30 APメディカル	Rina 18:30~19:30 スタイリッシュ	Yoshiko 18:30~19:30 骨盤調整2		Rikako 16:00~17:00 骨盤調整	2月生講義	
20:00~	Yuri 20:00~21:00 スタンダード	Madoka 20:00~21:00 スタイリッシュ	Rina 20:00~21:00 スタンダード	Yoshiko 20:00~21:00 スタンダード	プロコース			

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きます。
- ★プレーナ・・・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 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。
 - ・6月7日(日)入学式のためレッスンはお休みとなります。
- 営業時間 10:00~21:30