

YMC YogaStudio新宿スケジュール

Shinjuku 5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 スタイリッシュ | Hiroko 10:00~11:00 リラックス | Emi 10:00~11:00 スタンダード | 10:00 | 12月生講義 | |
| 11:20 | Itsumi 10:30~11:30 骨盤調整 | | Akie 11:20~12:20 スタンダード | Hiroko 11:20~12:20 APメディカル | 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 スタイリッシュ | | Asami 12:40~13:40 スタイリッシュ ビギナー | Emi 12:40~13:40 スタイリッシュ | Yoshiko 12:40~13:40 スタンダード | 12:30 | | Mitsumi 12:30~13:30 スタイリッシュ |
| 14:30 | Akie 14:30~15:30 スタンダード | | Chie 14:30~15:30 骨盤EX | | | 14:20 | | Chie 14:20~15:20 スタンダード |
| | Akie 16:00~17:00 スタイリッシュ | Chie 16:00~17:00 スタンダード2 | 12月生講義 | 2月生講義 | 12月生講義 | 17:00 | Chie 15:40~16:40 スタイリッシュ ビギナー | 2月生講義 |
| 18:30 | Nori 18:30~19:30 骨盤調整2 | Miyako 18:30~19:30 スタンダード | Eri 18:30~19:30 スタイリッシュ | Nori 18:30~19:30 リラックス | Jun 18:30~19:30 スタイリッシュ | | プロコース | |
| 20:00 | Nori 20:00~21:00 リラックス | Miyako 20:00~21:00 スタイリッシュ | Eri 20:00~21:00 APメディカル | Nori 20:00~21:00 骨盤調整 | 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。

★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。

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あります。

・祝日はレッスン時間が変更となります。

お問い合わせください。

営業時間 10:00~21:30