

# YMC YogaStudio横浜スケジュール

## YOKOHAMA 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
10:30~	Izumi 10:30~11:30 スタンダード	Izu 10:30~11:30 スタイリッシュ	Akane 10:30~11:30 APメディカル	12月生講義	Izumi 10:30~11:30 プラーナヨガ	10:00~	12月生講義	
12:00~	Izumi 12:00~13:00 スタイリッシュ	Izu 12:00~13:00 スタンダード	Akane 12:00~13:00 スタイリッシュ		Izumi 12:00~13:00 APメディカル			Hiroko 11:00~12:00 アロマヨガ
15:00~	Mika 15:00~16:00 骨盤調整2	Emi 15:00~16:00 リラックス	チャクラアロマ		2月生講義	14:00~	Rikako 14:30~15:30 骨盤調整	Hiroko 12:30~13:30 スタイリッシュビギナー
18:30~	Yuri 18:30~19:30 骨盤調整	Madoka 18:30~19:30 スタンダード		Yoshiko 18:30~19:30 骨盤調整2				Rikako 16:00~17:00 スタンダード
20:00~	Yuri 20:00~21:00 スタンダード2	Madoka 20:00~21:00 APメディカル		Yoshiko 20:00~21:00 アロマヨガ	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。

★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 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ります。お問い合わせください。

営業時間 10:00~21:30