

YMC YogaStudio横浜スケジュール

YOKOHAMA 10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★★	Madoka 10:30~11:30 スタンダード★	Miho 10:30~11:30 スタンダード★	8月生講義	Izumi 10:30~11:30 スタイリッシュ★★☆	10:00~	8月生講義	Reiko 11:00~12:00 スタンダード★
12:00~	Izumi 12:00~13:00 スタンダード★	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★★☆		Izumi 12:00~13:00 骨盤調整1★			Reiko 12:30~13:30 ビギナースタイリッシュ★★☆
15:00~			Akane 15:30~16:30 骨盤調整1★		6・10月生 講義	14:00~	Rikako 14:10~15:10 骨盤調整1★	6・10月生 講義
18:30~	Emi 18:30~19:30 スタンダード★	Akane 19:30~20:30 スタイリッシュ★★☆	Rina 18:30~19:30 骨盤調整1★	Yoshiko 18:30~19:30 アロマ陰ヨガ★☆			Rikako 15:20~16:20 スタイリッシュ★★☆	
20:00~	Emi 20:00~21:00 APメディカル★★		Rina 20:00~21:00 スタンダード★	Yoshiko 20:00~21:00 骨盤調整1★	プロコース		10月生講義	

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（前リラククス）・・・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。

★ブラーナ・・・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。

★リズムヨガ・・・タップダンスとヨガを組み合わせたクラス。足の裏を刺激し、代謝を促します。

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 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

