

YMC YogaStudio横浜スケジュール



YOKOHAMA 9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	Akane 10:30~11:30 メディテーション	4月生講義	Izumi 10:30~11:30 スタイリッシュ	10:00	4月生講義	Hiroko 11:00~12:00 APメディカル
12:00	Izumi 12:00~13:00 スタンダード	Madoka 12:00~13:00 APメディカル	Akane 12:00~13:00 スタイリッシュ		Izumi 12:00~13:00 骨盤調整			Hiroko 12:30~13:30 スタンダード
15:00			チャクラアロマ		2月生講義	14:00	Rikako 14:30~15:30 骨盤調整	2月生講義
						Rikako 16:00~17:00 スタイリッシュ		
18:30	Emi 18:30~19:30 スタンダード	Akane 18:00~19:00 スタンダード	Rina 18:30~19:30 骨盤調整	Yoshiko 18:30~19:30 骨盤調整				
20:00	Emi 20:00~21:00 APメディカル	Akane 19:30~20:30 スタイリッシュ	Rina 20:00~21:00 スタイリッシュ	Yoshiko 20:00~21:00 アロマ陰ヨガ	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。

★メディテーション（前リラック）・・・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。

★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。

YMC YogaStudio横浜スケジュール



YOKOHAMA 9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	Akane 10:30~11:30 メディテーション	4月生講義	Izumi 10:30~11:30 スタイリッシュ	10:00	4月生講義	Hiroko 11:00~12:00 APメディカル
12:00	Izumi 12:00~13:00 スタンダード	Madoka 12:00~13:00 APメディカル	Akane 12:00~13:00 スタイリッシュ		Izumi 12:00~13:00 骨盤調整			Hiroko 12:30~13:30 スタンダード
15:00			チャクラアロマ		2月生講義	14:00	Rikako 14:30~15:30 骨盤調整	2月生講義
						Rikako 16:00~17:00 スタイリッシュ		
18:30	Emi 18:30~19:30 スタンダード	Akane 18:00~19:00 スタンダード	Rina 18:30~19:30 骨盤調整	Yoshiko 18:30~19:30 骨盤調整				
20:00	Emi 20:00~21:00 APメディカル	Akane 19:30~20:30 スタイリッシュ	Rina 20:00~21:00 スタイリッシュ	Yoshiko 20:00~21:00 アロマ陰ヨガ	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。

★メディテーション（前リラック）・・・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。

★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。