

# 横浜校 12月 ヨガレッスンスケジュール

横浜校 12月 ヨガレッスンスケジュール						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
8:00 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 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。  予約受付 10:00～19:00						
						8:45 Megumi 朝ヨガ
						10:00～14:00 10月生 Aiko
			10:30 Megumi スタンダード	10:15 Rika シヴァナンダヨガ	10:30 Megumi スタンダード	
			12:00 Megumi スタイリッシュ	11:30 Rika パワーヨガ	12:00 Megumi スタイリッシュ	
				14:00～18:00 10月生 Aiko		
			14:30～15:45 湯浅 セラピー I		14:30 Yumi スタンダード	14:30 Yukiko スタイリッシュ
			16:00～17:15 湯浅 チャクラアロマヨガ		16:00 Yumi スタイリッシュ	16:00 Yukiko スタンダード
					17:30～19:00 自主練習	17:30～19:00 自主練習
					18:30 Yasuko 骨盤調整2	
			19:00 卒業生レッスン	20:00 Yasuko スタンダード		
5	6	7	8	9	10	11
						8:45 Megumi 朝ヨガ
			10:00～14:00 8月生 Aiko	10:00～13:00 チェアヨガ Rika	10:00～14:00 8月生 Go	10:00～14:00 6月生 Aiko
10:30 Kyoko メディテーション	10:00～13:00 小顔フェイシャルヨガ Aiko	10:15 清水 体カアップ				
11:45 Kyoko 骨盤調整2		11:30 清水 柔軟性アップ				
		12:45 Megumi スタイリッシュ				
13:30～14:45 湯浅 ビューティ・ベルヴィス	13:30 Rikako リラックス	14:00～17:00 養成コースレベル2 清水	14:30～15:45 湯浅 セラピー I	14:00～18:00 6月生 Aiko	14:30 Yumi スタンダード	14:30 Yukiko スタイリッシュ
15:00～16:15 湯浅 セラピー II	14:45 Rikako 骨盤調整2		16:00～17:15 湯浅 チャクラアロマヨガ		16:00 Yumi スタイリッシュ	16:00 Yukiko スタンダード
16:30～18:00 自主練習	16:30～18:00 自主練習				17:30～19:00 自主練習	17:30～19:00 自主練習
			17:30～19:00 使用不可			
18:30 Yukie スタイリッシュ	18:30 Kyoko ビューティヨガ	18:45 Ai スタンダード	19:00 卒業生レッスン	18:30 Yasuko 骨盤調整2		
20:00 Yukie 骨盤調整1	20:00 Kyoko スタイリッシュ	20:00 Ai スタイリッシュ		20:00 Yasuko スタンダード		
12	13	14	15	16	17	18
						8:45 Megumi 朝ヨガ
			10:00～14:00 12月生 Aiko		10:00～14:00 12月生 Megumi	10:00～14:00 10月生 Go
10:30 Kyoko メディテーション	10:00～13:00 小顔フェイシャルヨガ Aiko	10:15 清水 体カアップ		10:15 Rika シヴァナンダヨガ		
11:45 Kyoko 骨盤調整2		11:30 清水 柔軟性アップ		11:30 Rika パワーヨガ		
		12:45 Megumi スタイリッシュ				
13:30～14:45 湯浅 やまとYOGA	13:30 Yasuko リラックス	14:00～17:00 養成コースレベル2 清水	14:30～15:45 湯浅 セラピー I	14:00～18:00 10月生 Aiko	14:30 Yumi スタンダード	14:30 Yukiko スタイリッシュ
15:00～16:15 湯浅 セラピー II	14:45 Yasuko 骨盤調整2		16:00～17:15 湯浅 チャクラアロマヨガ		16:00 Yumi スタイリッシュ	16:00 Yukiko スタンダード
16:30～18:00 自主練習	16:30～18:00 自主練習				17:30～19:00 使用不可	17:30～19:00 自主練習
					18:30 Yasuko 骨盤調整2	
18:30 Yukie スタイリッシュ	18:30 Kyoko ビューティヨガ	18:45 Ai スタンダード	19:00 卒業生レッスン	20:00 Yasuko スタンダード		
20:00 Yukie 骨盤調整1	20:00 Kyoko スタイリッシュ	20:00 Ai スタイリッシュ				
19	20	21	22	23	24	25
						8:45 Megumi 朝ヨガ
			10:00～14:00 8月生 Aiko	10:00～12:00 シヴァナンダWS Rika	10:00～14:00 8月生 Go	10:00～14:00 6月生 卒業式
10:30 Kyoko メディテーション	10:00～13:00 小顔フェイシャルヨガ Aiko	10:15 清水 体カアップ				
11:45 Kyoko 骨盤調整2		11:30 清水 柔軟性アップ				
		12:45 Megumi スタイリッシュ				
14:00～17:00 キッズヨガ 湯浅	13:30 Rikako リラックス	14:00～17:00 養成コースレベル2 Rika	14:30～15:45 湯浅 セラピー I	13:30～17:00 ★太陽礼拝108回★	14:30 Yumi スタンダード	14:30 Yukiko スタイリッシュ
	14:45 Rikako 骨盤調整2		16:00～17:15 湯浅 チャクラアロマヨガ		16:00 Yumi スタイリッシュ	16:00 Yukiko スタンダード
	16:30～18:00 自主練習				17:30～19:00 自主練習	17:30～19:00 自主練習
18:30 Yukie スタイリッシュ	18:30 Kyoko ビューティヨガ	18:45 Ai スタンダード	19:00 卒業生レッスン	18:30 Yasuko 骨盤調整2		
20:00 Yukie 骨盤調整1	20:00 Kyoko スタイリッシュ	20:00 Ai スタイリッシュ		20:00 Yasuko スタンダード		
26	27	28	29	30	31	
10:30 Kyoko メディテーション	10:00～13:00 小顔フェイシャルヨガ Aiko					
11:45 Kyoko 骨盤調整2						
13:30～14:45 湯浅 ビューティ・ベルヴィス	13:30 Rikako リラックス	休 講	休 講	休 講	休 講	
15:00～16:15 湯浅 セラピー II	14:45 Rikako 骨盤調整2					
16:30～18:00 自主練習	16:30～18:00 自主練習					
18:30 Yukie スタイリッシュ	18:30 Kyoko ビューティヨガ					
20:00 Yukie 骨盤調整1	20:00 Kyoko スタイリッシュ					

# ヨガレッスン内容

スタンダードヨガ★	寝ポーズと座りポーズがメインのリラクゼーションヨガです。 ひとつひとつポーズを味わいたい方におすすめです。
スタイリッシュヨガ★★★	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。
骨盤調整ヨガ1★ 骨盤調整ヨガ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☆	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します。
アロマヨガ☆	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。
陰ヨガ★	各ポーズを長く維持することで、心身共に深いリラクゼーションをもたらす静的ヨガです。 関節の周囲にある筋膜に働きかけ、骨と骨との間により広い空間をつくることで、筋肉を和らげ、柔軟性を高めていきます。
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。
ビューティヨガ★☆	リンパマッサージでリンパや血液の流れを促した後、身体各部分に効果のあるポーズを取って行きます。 体内脂肪燃焼の効果のある「火の呼吸」なども取り入れ、身体の中から美しいボディラインをつくっていきます。
太陽礼拝★★ 立位アーサナ・座位アーサナ★★	通常のレッスンとは異なり、スクール生向けのアーサナ読解を行います。アーサナの体の使い方を細かく指導します。
マタニティヨガ☆	安定期に入られた方対象(目安＝5ヵ月以降。リスク等のない健康な妊婦の方)マタニティでなくても受講可能です。 体力維持と心の安定を強化するプログラムを実施します。 呼吸法、下半身～体幹の強化、上半身の解放とリラクゼーション法、ボディトリートメントなど臨月まで行える内容を紹介いたします。
ビューティペルヴィス(75分)★☆	骨盤を中心に体全体のバランスを整えるプログラム。呼吸法と調整体操(自力整体)により、骨盤をバランスの取れた位置に調整し本来備わっている身体の機能を引き出します。ヨガの前後に。またヨガをされていない方や運動が苦手な方にも受けて頂きやすい内容です。
やまとYOGA★	和の所作・伝統芸能の発声法・下丹田の意識によりインナーマッスルにアプローチしていくクラスです。 「腰を据え」、「懐の深い」ゆるりとしたやまと美人に。
セラピーⅠ★ セラピーⅡ★★	Ⅰ：関節を意識して身体を弛める座位と床でのアサナ中心のクラス。 運動に慣れていない方や動きに制限のある方などにも受けて頂ける内容です。 Ⅱ：コアの筋肉に働きかける動きで、身体を中心に意識を持つユニークな床でのアサナからダイナミックな立位までをトータルに行うクラス。バランスの良い身体づくりを目指す方に最適な内容です。

## 【星の見方】

- ☆ 動きの強度・難度のレベルです。星の数が多くても、初心者の方も参加可能です。
- ★
- ★☆
- ★★
- ★★★
- 