

TIME TABLE

整体room

10:00-11:30
井上未那登
THE ストレッチ

12:00-13:30
倉井佑太
運動機能解剖学

14:00-15:30
井上未那登
整体の基本の【き】を知る
肩と腰の揉みを教えます

多目的roomB

10:00-11:30
嶋村幸介
美尻トレーニングと
解剖学

12:00-13:30
富岡裕子
ヨガとリフレ
～今と向き合う～

14:00-15:30
遠藤洋子 & 乃万由美子
最強のベビーヨガレッツ&
ベビーマッサージ!!!

16:00-17:30
藤田真弓
自分を癒す
リストラティブヨガ

ヨガroom

10:00-11:30 **変更**
畠中真梨 & 美都くらら
シニアにも活かせる小顔ヨガ
口が変われば顔が変わる!

12:00-12:45
佐藤ゴウ & 本田雄介
子供ヨガ教室(3歳～8歳)
(子供¥1,000大人は無料見学)

14:00-15:30
櫻井麻美
産後ママの
心と体を癒すヨガ
産後の方は9週以降ご参加可
(子供無料参加可能)

16:00-17:30 **変更**
内田薫
ピラティスの歴史



自信に繋げていただきたい。
世の役に立っていただきたい。
だからみなさんに、
多くのことを学んでいただきたい。
これは私たち講師の正直な提案です。

「学ぶって 楽しい」

整体もヨガも学べる一日。
見えなかったものが見える瞬間。
気づきの瞬間。
視野が広がる体験。
自信が生まれる体験。
1授業 ¥2,000。
(子供ヨガのみ ¥1,000。)



ヨガも整体もベビーも。

3/30(土)YMC新宿

1授業 ¥2,000。

2/1 予約開始。

お申込みはコチラ
⇒





学ぶって
楽しい



ヨガも整体もベビーもアロマも。

3/30(土)YMC新宿

1授業¥2,000。

2/1予約開始。

整体room

10:00-11:30
井上未那登
THE ストレッチ



正しいストレッチを行うには解剖学の知識が必要です。筋肉の起始(始まり)と停止(終わり)を意識したストレッチを行うことで、今まで体験したストレッチとは次元の違う効果を得ることができます。そんなストレッチの方法お伝えします！解剖学の苦手意識を少しでも克服したい人にもおススメです。

12:00-13:30
倉井佑太
運動機能解剖学



骨格バランスの崩れや、筋肉の左右差など様々な原因で関節の可動域に制限がかかってしまいます。関節に制限をかけている身体の仕組みを知り、原因を追究、整体手技やトレーニングを使い正常な可動域を取り戻していきます。取りにくいアーサナを取りやすくしたい！日常生活や運動時の痛み原因を知りたい方などなど！楽しく、元気に一緒にまなびましょー

14:00-15:30
井上未那登
整体の基本【き】を知る
肩と腰の揉みを教えます



人の体の中でも特に不調が現れやすい「肩」と「腰」。どこをどう揉めばよくなるのか学びましょう。人との直接的なふれあいで幸せホルモンもたくさん放出して、自分も相手もHAPPYに！！

多目的roomB

10:00-11:30
鳴村幸介
美尻トレーニングと解剖学



『実は美尻は健康に良い！！』と聞いたら皆さんどう思いますか？お尻の筋肉の発達は、2足歩行である人間の最大の特徴です！殿筋を鍛えることで本来持っている綺麗な姿勢の保持が出来、運動の感覚まで変わってくることでしょ！

14:00-15:30
遠藤洋子&乃万由美子
最強のベビーヨガレッツ
チ&ベビーマッサージ!!



身体に対する豊富な知識を基にしたベビーマッサージ。お洋服を着たままで大丈夫!!そして赤ちゃん和妈妈で出来るヨガを通してママも赤ちゃんを幸せな、笑顔溢れる時間を過ごしませんか？是非お待ちしております。

1日の中で足裏を見つめる時間はありますか？足裏からの声に耳を澄ませるとそこには全てが映し出されていることに気が付きます。今回は「トゥーリーディング」足から読み取るサインについて行います。そして、リフレクソロジーとアーサナを通して内側のエネルギーを内観していきます。巡りゆく日々、一度立ち止まり今という時と向き合っていきましょう。

16:00-17:30
藤田真弓
自分を癒す
リストラティブヨガ



12:00-13:30
富岡裕子
ヨガとリフレ
～今と向き合う～



リストラティブヨガをご存知ですか？「積極的リラクゼーション」と言われている、リラックス系のヨガになります。普段私たちは、溢れるほどの情報の中で暮らし、日々忙しく動き回っています。そんなストレス社会の中で自分のための時間を作ること、自分に向き合う時間をどのくらい作ることができるでしょう。このリストラティブヨガで、まずは力を抜き、身を委ね自分と向き合うキッカケから作りましょう。自分の身体の力の抜き方を学び、自分を癒す方法の1つとして日常に取り入れていただけると嬉しいです。



10:00-11:30
畠中真梨 & 美都くらら
シニアにも活かせる
小顔ヨガ
口が変われば
顔がかわる！

12:00-12:45
佐藤ゴウ & 本田雄介
子供ヨガ教室
対象年齢(3歳～8歳)
※子供 ¥1,000
※大人は無料見学

子供にヨガをさせたい。そうお考えの方、是非ご参加下さい。ヨガは老若男女に開かれた智慧であることは周知のこと。もちろん子供も例外ではありません。幼少期の体験は今後の人生に大きな影響を与えることでしよう。

みなさん、しっかりと「口」を動かしていますか？顔のパーツの中でも特に「口」が私達の健康と小顔に深く繋がりががあります！これから誰もが歳を重ね向かっていくシニア世代。自分の為にも高齢化社会にも活かせる、今すぐ始めて欲しい小顔ヨガをお伝えします！



14:00-15:30
櫻井麻美
産後ママの
心と体を
癒すヨガ
(子供無料参加可能)



カラダ
 と 
ココロ
 で 
学ぶ一日。

ピラティスが初めての方、もう既に実践されておられる方、どなたでもご参加ください。ピラティスの原点や歴史を学びましょう。そこが理解出来れば、ピラティスエクササイズ、動きの理解が深まります。ホリスティックメソッドを知り、自身の身体の本質を知りましょう。



産後のママの体の変化は目まぐるしく起こります。思い通りにいかない赤ちゃんとの生活で心も不安定になりがち。ヨガを通じて自分の心と体の状態をしっかり理解して、自分らしく過ごせるように、整えていきましょう。座学・レッスンあり。産後の方もそうでない方も参加大歓迎！お子さま連れ可。(見守り保育はありません)産後の方は9週以降ご参加可。

16:00-17:30
内田薫
ピラティスの歴史



自信に繋げていただきたい。世の役に立っていただきたい。からみなさんに、多くのことを学んでいただきたい。これは私たち講師の正直な提案です。

「学ぶって
楽しい」

整体もヨガも学べる一日。見えなかったものが見える瞬間。気づきの瞬間。視野が広がる体験。自信が生まれる体験。1授業 ¥2,000。(子供ヨガのみ ¥1,000。)