

名古屋校 2019年 6月 ヨガレッスンスケジュール

2019/5/2更新

月		火		水		木		金		土		日			
ヨガルームA	ヨガルームB	ヨガルームA	ヨガルームB	ヨガルームA	ヨガルームB	ヨガルームA	ヨガルームB	ヨガルームA	ヨガルームB	ヨガルームA	ヨガルームB	ヨガルームA	ヨガルームB		
<p>☆フルムーンキャンペーン☆ ●今月は・・・ 6月14日(金)～6月20日(木)</p> <p>☆各種 IHTAワークショップ当日も ヨガグッズがお得にご購入いただけます(^)</p> <p>ヨガワークスのヨガグッズが、10%OFFでご購入いただけます♪ ※当日購入商品が対象となります。</p> <div style="text-align: center;">   <p>マタニティの方も 参加しやすいよう表記しました。 詳しくは、裏面をご覧ください</p> </div>															
休校日															
10:30 岡 貴磨 リラククスヨガ	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 5月生 ヨガの哲学④ 白岩 由紀子	10:00~14:00 2月生 リラクフプログラム① アーサナ読解⑧(座位②) 水野とも	10:00~13:00 シニアヨガ	10:00~14:00 11月生 実技試験 林 真矢	10:00~14:00 5月生 運動解剖学 アーサナ読解②(土台) 白岩 由紀子	10:30 大橋麻美 小顔フェイシャルヨガ	11:50 大橋麻美 パワーヨガ	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 5月生 機能解剖学 機能解剖学とは 林 真矢	11:30 Kiyomi ピラティス	10:00~13:00 小顔フェイシャルヨガ 水野とも	14:00~18:00 全米ヨガアライアンス 7月生 試験対策 林 真矢	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 12月生 アーサナ読解/アジャスト 白岩由紀子	14:30 岡 貴磨 パワービギナー	15:50 岡 貴磨 骨盤調整ヨガ	
10:30 ちかこ ヨガ様	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 5月生 機能解剖学「下肢①」 白岩由紀子	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 9月生 ロープレ 水野とも	10:00~14:00 6月生 運動生理学/調気法 アーサナ読解③(太極礼拝①)	12:00~15:00 IHTAセミナー プロフィール写真撮影	10:00~14:00 3月生 機能解剖学「上肢・運動」 水野とも	10:30 大橋麻美 陰ヨガ	11:50 大橋麻美 パワービギナー	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 5月生 機能解剖学「下肢②」 水野とも	11:30 Kiyomi ピラティス	10:00~13:00 マタニティヨガ	14:00~18:00 全米ヨガアライアンス 7月生 実技試験 林 真矢	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 12月生 アーサナ読解/アジャスト 水野とも	14:30 Chie リラククスヨガ	15:50 Chie 骨盤調整ヨガ	
10:30 ちかこ シェイプアップヨガ	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 5月生 機能解剖学「上肢・運動」 水野とも	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 9月生 アーサナ読解(復習①) 林 真矢	10:00~13:00 シニアヨガ	10:00~14:00 11月生 オーディション対策 林 真矢	10:00~15:00 ピラティス 水野とも	10:30 大橋麻美 リラククスヨガ	11:50 大橋麻美 イベントレッスン (ツンザクリティニヨガ) ※イベントレッスン体験不可 ↑ ツンザクリティニヨガの 要素を感じ取り、 簡単なボディワークを通して 様々な面から ヨガを楽しめます。	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 3月生 アーサナ読解/アジャスト 水野とも	11:50 Maya アロマヨガ	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 5月生 アーサナ読解/アジャスト 大塚真苗	14:45~15:45 IHTA認定 ヨガ全科目筆記試験 水野とも	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 6月生 ヨガの哲学⑤ 林 真矢	14:30 Chie ピラティス	15:50 Chie パワービギナー	
10:30 ちかこ シェイプアップヨガ	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 5月生 機能解剖学「上肢・運動」 水野とも	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 9月生 アーサナ読解(復習①) 林 真矢	10:00~13:00 シニアヨガ	10:00~14:00 11月生 オーディション対策 林 真矢	10:00~15:00 ピラティス 水野とも	10:30 大橋麻美 リラククスヨガ	11:50 大橋麻美 パワーヨガ	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 5月生 機能解剖学「下肢②」 水野とも	11:50 Maya アロマヨガ	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 5月生 アーサナ読解/アジャスト 水野とも	14:45~15:45 IHTA認定 ヨガ全科目筆記試験 水野とも	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 6月生 ヨガの哲学⑤ 林 真矢	14:30 Chie ピラティス	15:50 Chie パワービギナー	
10:30 ちかこ ヴィンヤサフローヨガ	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 5月生 アーサナ読解/アジャスト 大塚真苗	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 9月生 試験対策 水野とも	10:30 岡 貴磨 リラククスヨガ	10:00~14:00 5月生 ヨガの哲学 アーサナ読解④(太極礼拝②)	10:00~15:00 ピラティス 水野とも	10:30 大橋麻美 骨盤調整ヨガ	11:50 大橋麻美 パワーヨガ	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 5月生 機能解剖学「下肢②」 水野とも	11:50 Maya アロマヨガ	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 5月生 アーサナ読解/アジャスト 水野とも	14:00~18:00 全米ヨガアライアンス 7月生 卒業式 林 真矢	10:00~13:00 マタニティヨガ 水野とも	13:45~14:45 IHTA認定 ヨガ全科目筆記試験 水野とも	14:30 Chie 骨盤調整ヨガ	15:50 Chie リラククスヨガ
10:30 ちかこ アシュタンガヨガカピキナー	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 5月生 機能解剖学「上肢・運動」 水野とも	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 9月生 アーサナ読解(復習①) 林 真矢	10:00~13:00 シニアヨガ	10:00~14:00 11月生 オーディション対策 林 真矢	10:00~15:00 ピラティス 水野とも	10:30 大橋麻美 骨盤調整ヨガ	11:50 大橋麻美 パワーヨガ	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 5月生 機能解剖学「下肢②」 水野とも	11:50 Maya アロマヨガ	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 5月生 アーサナ読解/アジャスト 水野とも	14:00~18:00 全米ヨガアライアンス 7月生 卒業式 林 真矢	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 6月生 ヨガの哲学⑤ 林 真矢	14:30 Chie 骨盤調整ヨガ	15:50 Chie リラククスヨガ	
10:30 ちかこ アシュタンガヨガカピキナー	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 5月生 機能解剖学「上肢・運動」 水野とも	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 9月生 アーサナ読解(復習①) 林 真矢	10:00~13:00 シニアヨガ	10:00~14:00 11月生 オーディション対策 林 真矢	10:00~15:00 ピラティス 水野とも	10:30 大橋麻美 骨盤調整ヨガ	11:50 大橋麻美 パワーヨガ	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 5月生 機能解剖学「下肢②」 水野とも	11:50 Maya アロマヨガ	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 5月生 アーサナ読解/アジャスト 水野とも	14:00~18:00 全米ヨガアライアンス 7月生 卒業式 林 真矢	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 6月生 ヨガの哲学⑤ 林 真矢	14:30 Chie 骨盤調整ヨガ	15:50 Chie リラククスヨガ	

※講師レッスン マンスリーまたは受講表で参加可能  
初めおススメレッスン マンスリーまたは受講表で参加可能  
イベントレッスン IHTAセミナー どちらでも参加可能。別途有料レッスン  
IHTA認定コース2級3級卒業 受講申込者のみ参加可能  
RYT-1級・専科コース受講 受講申込者のみ参加可能  
チャリティレッスン ドネーション¥500から参加可能  
IHTA認定ワークショップ IHTAのホームページよりお申込み

## レッスン内容

リラクソヨガ ★	【初心者おすすめ】 腰ポーズや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。	メディテーション ★	メディテーションとは瞑想のこと。普段忙しく働いているアタマやココロのリセットがしたい方にお勧めです。身体をほぐし、その後瞑想を行います。
パワーヨガ ★★★	太陽礼拝を中心とした立位のポーズがメインのヨガ。呼吸に合わせて動くこととポーズをキープすることを交互に行い、集中力を高めます。 汗をかいてスッキリしたい方におすすめです。	アシュタガヨガ ・ビギナー ★★★	汗をかきたい方、集中したい方、体をしっかりと動かしたい方にお勧めです。決まった流れで練習を重ねていく事で、その時々自分と向き合うヨガ。
パワーヨガ・ビギナー ★★	太陽礼拝など比較的強度の高いアーサナを中心に、分かりやすく丁寧に指導していきます。 「パワーヨガ」に比べテンポがゆっくりなため、じっくりとアーサナを味わえるレッスンです。（初心者OK）	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セスをもたらす静的ヨガです。筋肉を伸ばし、柔軟性を高めていきます。
骨盤調整ヨガ★★	【初心者おすすめ】 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。姿勢を整えカラダの機能改善を目指しましょう。	太陽礼拝 ★★	通常のレッスンとは異なり、太陽礼拝の練習に特化したクラス。 アーサナの体の使い方や呼吸の仕方を詳しく指導します。
ハタヨガ ★★	座位のポーズと立位のポーズがまんべんなく入ったレッスン。 少しカラダを動かしたい方に丁度良いレッスン	立位・座位・ 逆転系アーサナ アーサナ読解★★	通常のレッスンとは異なり、アーサナ読解を行います。それぞれのアーサナを紹介。できるようにしていく、またそのヒントを得るレッスンです。
アロマヨガ ★	【初心者おすすめ】 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。	リストラティブ・ヨガ ★	【初心者おすすめ】 プロップ（道具）を使って体と心をほどいていきます。道具や重力に身を任せて心身共に開放していただきます。 寝ポーズが中心。普段慌ただしい生活をしている方へおすすめ。
小顔フェイシャルヨガ ★	表情筋エクササイズ、小顔調整法、骨格調整法を行いながらポーズを取り、ステキな表情にしてくれるヨガ。美容が気になる方はコチラ。	デトックスヨガ ★★	内臓を刺激するアーサナや呼吸によって、内臓を活性化し、内臓からデトックスしていきます。
ブリーナ（呼吸法） ★	呼吸法やエネルギーのコントロールについて学びます。 瞑想を深めたい方、ヨガをさらに深めたい方におすすめです。	シェイプアップヨガ ★★	座位から立位のポーズまで様々なヨガのポーズで身体をシェイプアップしてゆきます。汗を流してリフレッシュしながらスタイルアップしてゆきたい方必見です。
ヴィンヤサフローヨガ ★	呼吸に合わせて流れる（Flow）ようにポーズをとっていきます。 呼吸に合わせて動きながら精神も集中していきます。	卒業生レッスン ★～★★★	YMC卒業生が担当する1Hのレッスン。 経験の後、実務の向上のためインターンとしてボランティアで担当していただきます。通常レッスン同様にご予約いただけます。 是非、ご参加ください。
骨盤調整ピラティス ★★	体のコア（中心）である体幹部を鍛えるポーズをとることで、体の輪がしっかりと姿勢が良くなり、また引き締める効果もあるレッスンプログラム		

【星の星】  
★  
★★  
★★★  
★★★★

【星の星】  
★  
★★  
★★★  
★★★★

動きの強度・難度・汗の量のレベル。  
星の数が多くても、初心者の方も参加可能です。

  
**水野とも**

  
**Yoshie**

  
**勝川美紀**

  
**大橋麻美**

  
**Miyo**

  
**Chika**

  
**Yukiko**

  
**Maya**

  
**Kei**  
リラクソのみ

  
**ちかこ**

  
**Chie**  
リラクソのみ


  
**岡 寮磨**

  
**Yumi**

  
**Kiyomi**

  
**宗園美樹**

  
**Jun**



**【マタニティの方へお願い】**  
マタニティであることをお知らせください。  
ヨガレッスンへの参加は、下記内容をご確認ください。

＜参加者対象＞

- ❖ 安定期（16週）以降
- ❖ 医師・助産師およびご家族の承諾がある方
- ❖ 体調をご自身で管理できる方

※オレンジ色のレッスンには、ご参加いただけません。  
※参加可能なレッスンは、マタニティマークが記載されているインストラクターのレッスンのみとなります。  
※また、マタニティマークに「リラクソのみ」と表記がある場合はリラクソヨガ以外のレッスンにはご参加いただけません。