

10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00

月	火	水	木	金	土	日
ヨガルーム	ヨガルーム	ヨガルーム	ヨガルーム	ヨガルーム	ヨガルーム	ヨガルーム
整体ルーム	整体ルーム	整体ルーム	整体ルーム	整体ルーム	整体ルーム	整体ルーム
<p>満月割り</p> <p>満月割り</p> <p>「満月割り」 の日は ヨガワークス 対象商品が 1割引で購入できます！</p>		<p>10:30～藤井梨紗 骨盤調整2</p> <p>11:50～藤井梨紗 肩こり解消</p> <p>13:30～鈴木あさみ パワー</p> <p>14:50～鈴木あさみ リラクセス</p> <p>16:30～藤井梨紗 骨盤調整1</p> <p>17:50～藤井梨紗 肩こり解消</p>	<p>10:00～14:00 ヨガR養成1級 アーサナ& アジャスト⑨ 守口恵美</p> <p>10:30～佐藤美子 パワー</p> <p>11:50～佐藤美子 柔軟性アップ</p> <p>13:30～武山真希 肩こり解消</p> <p>14:50～武山真希 パワービギナー</p> <p>16:30～齋藤夏美 デトックス</p> <p>17:50～齋藤夏美 肩こり解消</p>	<p>10:30～藤井梨紗 肩こり解消</p> <p>11:50～藤井梨紗 シェイプアップ</p> <p>13:30～小澤綾紗 アロマヨガ</p> <p>14:50～小澤綾紗 デトックス</p> <p>16:30～藤井梨紗 パワービギナー</p> <p>17:50～藤井梨紗 リラクセス</p>	<p>10:30～佐藤美子 骨盤調整1</p> <p>13:30～15:00 アーサナ読解 佐藤美子 *お申し込みはIHTAへ！</p> <p>16:30～須藤由紀 月礼拝</p> <p>17:50～須藤由紀 パワービギナー</p>	<p>10:30～佐藤美子 パワービギナー</p> <p>11:50～佐藤美子 リストラティブ</p> <p>16:30～佐藤エリナ シェイプアップ</p> <p>17:50～佐藤エリナ リラクセス</p>

月	火	水	木	金	土	日
ヨガルーム	ヨガルーム	ヨガルーム	ヨガルーム	ヨガルーム	ヨガルーム	ヨガルーム
整体ルーム	整体ルーム	整体ルーム	整体ルーム	整体ルーム	整体ルーム	整体ルーム
<p>10:30～小澤綾紗 アロマヨガ</p> <p>11:50～小澤綾紗 ヨガ棒</p> <p>16:30～佐藤エリナ パワー</p> <p>17:50～佐藤エリナ 肩こり解消</p>	<p>10:00～16:50 ストレッチ IHTA 実技認定試験</p>	<p>10:30～高橋時栄 パワー</p> <p>11:50～高橋時栄 ヨガ棒</p> <p>13:30～鈴木あさみ デトックス</p> <p>14:50～鈴木あさみ 骨盤調整1</p> <p>18:30～守口恵美 スローフロー</p> <p>19:50～守口恵美 リラクセス</p>	<p>10:00～14:00 ヨガR養成1級 アーサナ& アジャスト⑩ 守口恵美</p> <p>13:30～大坪恵 リラクセス</p> <p>14:50～大坪恵 骨盤調整2</p> <p>18:30～齋藤夏美 肩こり解消チエアヨガ</p> <p>19:50～齋藤夏美 パワービギナー</p>	<p>10:30～藤井梨紗 骨盤調整1</p> <p>11:50～藤井梨紗 柔軟性アップ</p> <p>13:30～小澤綾紗 パワービギナー</p> <p>14:50～小澤綾紗 リストラティブ</p> <p>17:00～18:00 IHTA実技試験</p> <p>18:30～高橋時栄 骨盤調整1</p> <p>19:50～高橋時栄 リラクセス</p>	<p>9:10～佐藤エリナ 朝ヨガ</p> <p>10:30～佐藤美子 パワービギナー</p> <p>12:00～16:00 ヨガR養成2級 （最終講義） （10月生） 佐藤美子</p> <p>16:30～須藤由紀 骨盤調整1</p> <p>17:50～須藤由紀 リラクセス</p>	<p>10:30～守口恵美 スローフロー</p> <p>12:00～16:00 ヨガR養成1級 アーサナ& アジャスト⑫ 守口恵美</p> <p>16:30～藤井梨紗 骨盤調整1</p> <p>17:50～藤井梨紗 小顔フェイスヨガ</p> <p>10:00～13:00 シニアヨガR 養成① 藤井梨紗</p> <p>13:30～16:40 骨格調整 ホテイクア リフレクソロジー 松下</p>

月	火	水	木	金	土	日
ヨガルーム	ヨガルーム	ヨガルーム	ヨガルーム	ヨガルーム	ヨガルーム	ヨガルーム
整体ルーム	整体ルーム	整体ルーム	整体ルーム	整体ルーム	整体ルーム	整体ルーム
<p>10:30～14:30 ヨガR養成1級 アーサナ& アジャスト⑫ 守口恵美</p> <p>14:50～渡辺文江 リラクセス</p> <p>16:10～佐藤エリナ デトックス</p> <p>18:30～守口恵美 コアメイキング</p> <p>19:50～守口恵美 リラクセス</p>	<p>10:00～14:30 （休憩30分） チャイルドホテイクア セビスト 渋谷タチ</p> <p>14:50～玉川菜穂子 肩こり解消</p>	<p>10:00～14:00 ヨガR養成 2級⑦ （3月生） 佐藤美子</p> <p>13:30～16:40 アドバンスコース</p> <p>17:00～19:10 IHTA実技試験</p>	<p>10:30～藤井梨紗 肩こり解消</p> <p>11:50～藤井梨紗 パワービギナー</p> <p>13:30～鈴木あさみ リラクセス</p> <p>14:50～鈴木あさみ シェイプアップ</p> <p>18:30～守口恵美 肩こり解消</p> <p>19:50～守口恵美 月礼拝</p>	<p>10:30～藤井梨紗 スローフロー</p> <p>11:50～佐藤美子 柔軟性アップ</p> <p>13:30～武山真希 骨盤調整2</p> <p>14:50～武山真希 リラクセス</p> <p>18:30～齋藤夏美 骨盤調整1</p> <p>19:50～齋藤夏美 リラクセス</p>	<p>10:00～14:30 （休憩30分） チャイルドホテイクア セビスト 渋谷タチ</p> <p>14:50～武山真希 リラクセス</p>	<p>9:00～11:00 ヨガR養成2級 【入学式】</p> <p>11:50～藤井梨紗 骨盤調整1</p> <p>13:30～藤井梨紗 パワービギナー</p> <p>14:50～佐藤エリナ 肩こり解消</p> <p>16:30～須藤由紀 スローフロー</p> <p>17:50～須藤由紀 リラクセス</p> <p>9:10～小澤綾紗 アロマヨガ</p> <p>10:30～小澤綾紗 パワービギナー</p> <p>12:00～16:00 ヨガR養成1級 ヨガ哲学① 佐藤美子</p> <p>16:30～藤井梨紗 骨盤調整1</p> <p>17:50～佐藤美子 肩こり解消</p> <p>10:00～13:00 シニアヨガR 養成② 藤井梨紗</p> <p>13:30～16:40 骨格調整 ホテイクア リフレクソロジー 松下</p> <p>17:00～18:00 IHTA実技試験</p>

月	火	水	木	金	土	日
ヨガルーム	ヨガルーム	ヨガルーム	ヨガルーム	ヨガルーム	ヨガルーム	ヨガルーム
整体ルーム	整体ルーム	整体ルーム	整体ルーム	整体ルーム	整体ルーム	整体ルーム
<p>10:30～14:30 ヨガR養成1級 アーサナ& アジャスト⑬ 守口恵美</p> <p>14:50～渡辺文江 肩こり解消</p> <p>18:30～佐藤美子 アロマヨガ</p> <p>19:50～佐藤美子 リラクセス</p>	<p>10:00～14:30 （休憩30分） チャイルドホテイクア セビスト 渋谷タチ</p> <p>14:50～玉川菜穂子 骨盤調整1</p>	<p>10:00～13:10 骨格調整 ホテイクア リフレクソロジー 松下</p> <p>【共通学科】 13:30～15:00 解剖学① 15:10～16:40 解剖学② 松下陸</p>	<p>10:30～藤井梨紗 肩こり解消</p> <p>11:50～藤井梨紗 デトックス</p> <p>13:30～鈴木あさみ 骨盤調整2</p> <p>14:50～鈴木あさみ リラクセス</p> <p>18:30～守口恵美 スローフロー</p> <p>19:50～守口恵美 リストラティブ</p>	<p>10:30～藤井梨紗 チェアヨガ</p> <p>11:50～佐藤美子 柔軟性アップ</p> <p>13:30～大坪恵 骨盤調整1</p> <p>14:50～大坪恵 肩こり解消</p> <p>18:30～齋藤夏美 パワー</p> <p>19:50～齋藤夏美 肩こり解消</p>	<p>10:00～14:30 （休憩30分） チャイルドホテイクア セビスト 渋谷タチ</p> <p>13:30～小澤綾紗 骨盤調整1</p> <p>14:50～小澤綾紗 小顔フェイスヨガ</p> <p>16:30～高橋時栄 ヨガ棒</p> <p>18:30～高橋時栄 骨盤調整1</p>	<p>9:00～13:00 ヨガR養成 2級① （5月生） 藤井梨紗</p> <p>13:30～藤井梨紗 リラクセス</p> <p>14:50～藤井梨紗 骨盤調整1</p> <p>16:30～佐藤エリナ シェイプアップ</p> <p>17:50～佐藤エリナ 肩こり解消</p> <p>10:30～守口恵美 肩こり解消</p> <p>12:00～16:00 ヨガR養成1級 アーサナ& アジャスト⑮ 守口恵美</p> <p>16:30～藤井梨紗 パワービギナー</p> <p>17:50～藤井梨紗 リラクセス</p> <p>10:00～13:00 シニアヨガR 養成③ 藤井梨紗</p> <p>13:30～16:40 骨格調整 ホテイクア リフレクソロジー 松下</p>

月	火	水	木	金	土	日
ヨガルーム	ヨガルーム	ヨガルーム	ヨガルーム	ヨガルーム	ヨガルーム	ヨガルーム
整体ルーム	整体ルーム	整体ルーム	整体ルーム	整体ルーム	整体ルーム	整体ルーム
<p>10:30～14:30 ヨガR養成1級 アーサナ& アジャスト⑭ 守口恵美</p> <p>14:50～渡辺文江 デトックス</p> <p>18:30～藤井梨紗 パワービギナー</p> <p>19:50～藤井梨紗 肩こり解消</p>	<p>10:00～14:30 （休憩30分） チャイルドホテイクア セビスト 渋谷タチ</p> <p>14:50～玉川菜穂子 パワービギナー</p> <p>16:10～藤井梨紗 肩こり解消</p>	<p>10:00～16:40 骨格調整 ホテイクア リフレクソロジー 松下</p> <p>17:00～18:00 IHTA実技試験</p>	<p>10:30～藤井梨紗 骨盤調整1</p> <p>11:50～大坪恵 パワービギナー</p> <p>13:30～鈴木あさみ デトックス</p> <p>14:50～鈴木あさみ 肩こり解消</p> <p>18:30～佐藤美子 リラクセス</p> <p>19:50～佐藤美子 スローフロー</p>	<p>10:30～藤井梨紗 シェイプアップ</p> <p>11:50～佐藤美子 柔軟性アップ</p> <p>13:30～武山真希 デトックス</p> <p>14:50～武山真希 骨盤調整1</p> <p>18:30～齋藤夏美 リラクセス</p> <p>19:50～齋藤夏美 骨盤調整1</p>	<p>10:00～14:30 （休憩30分） チャイルドホテイクア セビスト 渋谷タチ</p> <p>13:30～小澤綾紗 アロマヨガ</p> <p>14:50～小澤綾紗 ヨガ棒</p> <p>16:30～高橋時栄 小顔フェイスヨガ</p> <p>18:30～高橋時栄 デトックス</p>	<p>・当日30分前までにプラチナスクールからご予約をお願いします。</p> <p>・お電話でのご予約は受付ておりません。</p> <p>・レッスンの内容や担当インストラクターは変更になる場合がございます。</p> <p>・スケジュールは毎月変動の可能性がございます。</p> <p>・妊婦さんのご利用は別途書類の提出をお願いしておりますのでスタッフまでお声掛けください。</p> <p>※レッスンのお時間は完全固定 ではありませんので 都度確認をお願いいたします</p> <p>1レッスン¥2,500（1時間） 月何回でも受け放題のマンズリー会員は¥7,500/月</p>

通常レッスン マンスリーまたは受講費で参加可能
初心者おススメレッスン マンスリーまたは受講費で参加可能
イベントレッスン マンスリーまたは受講費で参加可能
有料イベントレッスン 2,500円
IR養成コース2級ヨガ講座 受講申込者のみ参加可能
RYT1級・専科コース講座 受講申込者のみ参加可能
IHTA協会ワークショップ IHTAのHPよりお申込み

YMCヨガスタジオ仙台 レッスン内容

<p>リラクソヨガ</p> <p>★</p>	<p>【初心者おすすめ】 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。</p>	<p>メディテーション(瞑想)</p> <p>★</p>	<p>通常のレッスンとは異なり、瞑想の時間を長くとっていくクラスです。最初は少し動いて瞑想に入りやすい身体と心の状態を作り、座を整え目を閉じて瞑想を深めていきます。忙しい毎日の中、心をクリアにしていけるレッスンです。</p>	<p>【星の見方】</p> <p>★</p> <p>★★</p> <p>★★★</p> <p>★★★★</p> <p>★★★★★</p> <p>動きの強度 難度 汗の量 のレベル 星の数が多くても、ヒギナーの方もご参加いただけます</p>
<p>アロマヨガ</p> <p>★</p>	<p>【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のたやかに整えていきます。</p>	<p>アーサナ読解</p> <p>★★</p>	<p>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。</p>	
<p>肩こり解消ヨガ</p> <p>★</p>	<p>肩周り・肩甲骨付近の動きを意識したヨガ。ディスクワークが多い方におすすめのレッスン。肩・首の緊張をほぐすことによって頭もすっきりします。頭痛の緩和にも効果あり。</p>	<p>パワーヨガビギナー</p> <p>★★</p>	<p>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パワーヨガが初めての方、アーサナをじっくり取りたい方はビギナークラスがおすすめです。</p>	
<p>リストラティブヨガ</p> <p>★</p>	<p>道具を使ってサポートすることで心身の回復に効果的なポーズをとり、緊張を解き放ち、深いリラクソ状態に導いてくれます。動きが少ないので、体を冷やさないので上着やレッグウォーマーをご持参することをおすすめします。</p>	<p>ヨガ哲学</p> <p>★</p>	<p>通常のレッスンとは異なり、動かない座学のクラスです。ヨガの哲学を知っていくと肩の力が抜けて楽になっていきます。優しい心も養えます。心のヨガの時間です。</p>	
<p>朝ヨガ</p> <p>★★</p>	<p>朝は変化の時間。体と心を気持ちよく目覚めさせます。通勤・通学前にも最適です。一日が心地よくすっきりとスタートしたい方へ。</p>	<p>チェアヨガ</p> <p>★★</p>	<p>【初心者おすすめ】 イスを使いながらポーズをとっていきます。イスを使うことで膝への負担が減り骨盤を立てやすくなります。イスを使うことで快適なポーズへと導いてくれます。</p>	
<p>骨盤調整1</p> <p>★★</p>	<p>【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。1は寝・座りポーズ中心です。</p>	<p>パワーヨガ</p> <p>★★★★</p>	<p>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。</p>	
<p>スロー・フロー</p> <p>★★</p>	<p>呼吸の「吸う」「吐く」のリズムに一つの体の動き、またはポーズを合わせていくヨガです。体と向き合う、自分自身を受け入れる、集中と心の静けさを味わいたい方におすすめです。太陽礼拝を中心に行います。</p>	<p>骨盤調整2</p> <p>★★★★</p>	<p>【動きたい方おすすめ】 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。2は立つポーズ中心です。</p>	
<p>小顔フェイシャルヨガ</p> <p>★</p>	<p>表情筋エクササイズ、小顔調整法、APバランス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。</p>	<p>シェイプアップヨガ</p> <p>★★★★</p>	<p>引き締め効果の高いポーズを中心に行います。血流を良くし細胞のすみずみまで活性化させて燃焼しやすい身体に体質改善しましょう。</p>	
<p>ピラティス</p> <p>★★</p>	<p>インナーマッスル(身体の深部にある筋肉)を鍛えることで、姿勢を整え、腰痛や肩こりなどの身体の不調を和らげる、リハビリをベースにしたエクササイズです。どなたでもご参加頂けます！</p>	<p>卒業生レッスン</p> <p>★～★★★★</p>	<p>ヨガインストラクター養成コース卒業生によるレッスンです。卒業してこれからはますます活躍する卒業生のフレッシュで情熱あふれるレッスンに是非ご参加ください！</p>	

”今”がわかる!



公式 Facebook

@YMCsendai



ブログもやってます!



公式 Instagram

@YMCsendai



公式 Twitter

@YMCmedical



ぜひご参加ください