

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

満月割り
満月割り

「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！

(在庫がある物限り)

・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。
・お電話でのご予約は受付ておりません。
・レッスン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。
・スケジュールは毎月変動の可能性があります。
・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。

※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

1レッスン¥2,500 (1時間)
月何回でも受け放題のマンスリー会員は¥7,500/月

ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム
9:00~13:00 ヨガIR養成 2級② (5月生) 藤井梨紗		9:10~小澤綾紗 アロマヨガ	9:00~11:00 ヨガIR養成2級 入学式 (6月生)
13:30~藤井梨紗 リラクセス		10:30~小澤綾紗 パワーピギナー	12:00~16:00 ヨガIR養成1級 ヨガ哲学 佐藤美子
14:50~佐藤エリナ 骨盤調整1	【共通学科】 13:30~15:00 解剖学① 15:10~16:40 解剖学② 松下陸	16:30~藤井梨紗 骨盤調整1	13:30~16:40 骨格調整 ホテイクア リフレクソロジー セラピスト 松下陸
17:50~須藤由紀 肩こり解消	↑時間要注意↑	17:50~佐藤美子 ピラティス	

ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム
10:30~14:30 ヨガIR養成1級 7-サナ&アジャスト 守口恵美	10:00~14:30 (休憩30分) チャイルドホテイクア セラピスト 渋谷夕子	10:30~藤井梨紗 アロマヨガ	10:00~16:40 ホテイクア リフレクソロジー 骨格調整 セラピスト 松下陸	10:30~藤井梨紗 ピラティス	10:00~14:00 ヨガIR養成1級 7-サナ&アジャスト 守口恵美	10:30~藤井梨紗 骨盤調整1	10:30~14:30 キッズIR 養成② 佐藤美子	10:30~佐藤エリナ パワーピギナー	10:00~16:40 ホテイクア リフレクソロジー 骨格調整 セラピスト 松下陸	9:00~13:00 ヨガIR養成 2級③ (5月生) 藤井梨紗	10:30~守口恵美 肩こり解消	12:00~16:00 ヨガIR養成1級 7-サナ&アジャスト 守口恵美	13:30~16:40 骨格調整 ホテイクア リフレクソロジー セラピスト 松下陸
		11:50~藤井梨紗 骨盤調整1		11:50~佐藤美子 リラクセス		11:50~藤井梨紗 肩こり解消		11:50~佐藤エリナ 肩こり解消		13:30~藤井梨紗 骨盤調整1		12:00~16:00 ヨガIR養成1級 7-サナ&アジャスト 守口恵美	
		13:30~玉川菜穂子 パワー		13:30~鈴木あさみ 骨盤調整1		13:30~武山真希 パワー		13:30~小澤綾紗 骨盤調整1		14:50~小澤綾紗 リラクセス		16:30~藤井梨紗 パワー	
		14:50~玉川菜穂子 肩こり解消		14:50~鈴木あさみ デトックス		14:50~武山真希 リラクセス		14:50~小澤綾紗 リラクセス		16:30~須藤由紀 パワーピギナー		17:50~藤井梨紗 肩こり解消	
		18:30~鈴木あさみ 骨盤調整1		18:30~守口恵美 コアメイキング		18:30~齋藤夏美 コアヨガ		18:30~高橋時栄 パワーピギナー		17:50~須藤由紀 リラクセス		17:50~藤井梨紗 肩こり解消	
		19:50~鈴木あさみ 肩こり解消		19:50~守口恵美 リラクセス		19:50~齋藤夏美 骨盤調整1		19:50~高橋時栄 リラクセス					

ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム
10:30~藤井梨紗 パワーピギナー	10:30~14:30 ヨガIR養成1級 実技試験対策 守口恵美	10:00~14:00 ヨガIR養成 2級④ (3月生) 佐藤美子	10:00~16:40 ホテイクア リフレクソロジー 骨格調整 セラピスト 松下陸	10:30~佐藤美子 骨盤調整2	10:00~14:00 ヨガIR養成1級 7-サナ&アジャスト 守口恵美	11:50~藤井梨紗 肩こり解消	11:50~佐藤美子 柔軟性アップ	10:30~藤井梨紗 アロマヨガ	10:00~16:40 ホテイクア リフレクソロジー 骨格調整 セラピスト 松下陸	9:00~13:00 ヨガIR養成 2級⑤ (5月生) 藤井梨紗	10:30~佐藤美子 骨盤調整1	12:00~16:00 ヨガIR養成1級 ヨガ哲学 佐藤美子	13:30~16:40 骨格調整 ホテイクア リフレクソロジー セラピスト 松下陸
11:50~藤井梨紗 肩こり解消		14:30~16:00 ケガを防ぐための 指導勉強会 (大塚真苗)		11:50~佐藤美子 リストアップ		13:30~大坪恵 スローフロー		11:50~藤井梨紗 肩こり解消		13:30~藤井梨紗 骨盤調整1		13:30~16:40 骨格調整 ホテイクア リフレクソロジー セラピスト 松下陸	
14:50~藤井梨紗 骨盤調整1		お申し込みはHITAへ		13:30~鈴木あさみ シェイプアップ		14:50~大坪恵 リラクセス		13:30~小澤綾紗 肩こり解消		14:50~小澤綾紗 デトックス		16:30~藤井梨紗 パワー	
18:30~佐藤美子 アロマヨガ				14:50~鈴木あさみ 肩こり解消		18:30~齋藤夏美 骨盤調整1		18:30~高橋時栄 ヨガ棒		16:30~須藤由紀 スローフロー		17:50~藤井梨紗 肩こり解消	
19:50~佐藤美子 リラクセス				18:30~守口恵美 リラクセス		19:50~齋藤夏美 肩こり解消		19:50~高橋時栄 骨盤調整1		17:50~須藤由紀 肩こり解消		17:50~佐藤エリナ リラクセス	

ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム
10:30~大坪恵 シェイプアップ	10:30~14:30 ヨガIR養成1級 HITA実技試験	10:00~14:00 ヨガIR養成 2級⑥ (3月生) 佐藤美子	10:00~16:40 ホテイクア リフレクソロジー 骨格調整 セラピスト 松下陸	10:30~佐藤美子 骨盤調整2	10:00~14:00 ヨガIR養成1級 7-サナ&アジャスト 守口恵美	11:50~藤井梨紗 肩こり解消	11:50~佐藤美子 柔軟性アップ	9:10~藤井梨紗 朝ヨガ	10:00~16:40 ホテイクア リフレクソロジー 骨格調整 セラピスト 松下陸	9:00~13:00 ヨガIR養成 2級⑦ (5月生) 藤井梨紗	10:30~佐藤美子 骨盤調整1	12:00~16:00 ヨガIR養成1級 HITA実技試験	13:30~16:40 骨格調整 ホテイクア リフレクソロジー セラピスト 松下陸
11:50~大坪恵 骨盤調整1		13:30~15:00 ストレッチ		11:50~佐藤美子 肩こり解消		13:30~鈴木あさみ リラクセス		10:30~藤井梨紗 チェアヨガ		13:30~藤井梨紗 パワーピギナー		16:30~藤井梨紗 骨盤調整2	
13:30~遠辺文江 デトックス		15:10~16:40 お脚/ APモーションセラピー 松下陸		13:30~鈴木あさみ リラクセス		14:50~鈴木あさみ 骨盤調整1		11:50~藤井梨紗 骨盤調整1		14:50~小澤綾紗 パワーピギナー		17:50~藤井梨紗 リラクセス	
14:50~遠辺文江 肩こり解消				14:50~鈴木あさみ 骨盤調整1		14:50~武山真希 肩こり解消		13:30~小澤綾紗 肩こり解消		14:50~佐藤エリナ 肩こり解消		17:50~須藤由紀 デトックス	
18:30~佐藤美子 パワーピギナー				18:30~藤井梨紗 アロマヨガ		18:30~齋藤夏美 パワー		11:50~藤井梨紗 骨盤調整1		16:30~須藤由紀 月礼拝		17:50~藤井梨紗 骨盤調整1	
19:50~佐藤美子 リストアップ				19:50~藤井梨紗 骨盤調整1		19:50~齋藤夏美 リラクセス		13:30~小澤綾紗 アロマヨガ		17:50~須藤由紀 デトックス		17:50~藤井梨紗 リラクセス	

ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム
10:30~佐藤エリナ パワー	10:30~14:30 ヨガIR養成1級 ヨガ哲学 佐藤美子	10:00~14:00 ヨガIR養成 2級⑧ (3月生) 佐藤美子	10:00~16:40 ホテイクア リフレクソロジー 骨格調整 セラピスト 松下陸	10:30~佐藤美子 骨盤調整2	10:00~14:00 ヨガIR養成1級 HITA実技試験	11:50~藤井梨紗 肩こり解消	11:50~佐藤美子 柔軟性アップ	10:30~藤井梨紗 シェイプアップ	10:00~18:00 筋膜セラピスト 勝木拓也	9:00~13:00 ヨガIR養成 2級⑨ (5月生) 藤井梨紗	10:30~佐藤美子 パワー	10:00~17:00 筋膜セラピスト 勝木拓也	
11:50~佐藤エリナ 肩こり解消		13:30~15:00 ストレッチ		11:50~佐藤美子 肩こり解消		13:30~大坪恵 肩こり解消		11:50~藤井梨紗 骨盤調整1		13:30~藤井梨紗 肩こり解消		13:30~15:30 ヨガIR養成1級 卒業式	
13:30~遠辺文江 骨盤調整1		15:10~16:40 お脚/ APモーションセラピー 松下陸		13:30~鈴木あさみ リラクセス		14:50~小澤綾紗 ヨガ棒		13:30~小澤綾紗 アロマヨガ		14:50~藤井梨紗 骨盤調整1		16:30~藤井梨紗 肩こり解消	
14:50~遠辺文江 パワーピギナー				14:50~鈴木あさみ リラクセス		14:50~大坪恵 骨盤調整1		14:50~小澤綾紗 ヨガ棒		16:30~須藤由紀 シェイプアップ		17:50~藤井梨紗 肩こり解消	
18:30~守口恵美 月礼拝				18:30~藤井梨紗 アロマヨガ		18:30~齋藤夏美 スローフロー		13:30~高橋時栄 骨盤調整1		17:50~須藤由紀 リラクセス		17:50~佐藤エリナ パワーピギナー	
19:50~守口恵美 肩こり解消				19:50~藤井梨紗 リストアップ		19:50~齋藤夏美 デトックス		19:50~高橋時栄 ヨガ棒					

通常レッスン マンスリーまたは受講費で参加可能
初心者オアシスレッスン 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
HITA協会ワークショップ HITAのHPよりお申込み

YMCヨガスタジオ仙台 レッスン内容

リラックスヨガ ★	【初心者おすすめ】 寝ポーズと座りポーズがメインのリラ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(瞑想) ★	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。	【星の見方】 ★ ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★ 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
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のたやかに整えていきます。	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。	
肩こり解消ヨガ ★	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。	パワーヨガビギナー ★★	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。	
リストラティブヨガ ★	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、深いリラックス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。	ヨガ哲学 ★	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。	
朝ヨガ ★★	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。	チェアヨガ ★★	【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。	
骨盤調整1 ★★	【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。	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。	
スロー・フロー ★★	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。	骨盤調整2 ★★★★	【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。	
小顔フェイシャルヨガ ★	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。	シェイプアップヨガ ★★★★	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。	
ピラティス ★★	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！	卒業生レッスン ★～★★★★	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！	

”今”がわかる!



公式 Facebook

@YMCsendai



公式 Instagram

@YMCsendai



公式 Twitter

@YMCmedical

ブログもやっています!



ぜひご利用ください