

梅田校 2019年6月 ヨガレッスンスケジュール 4/28 更新

月	火	水	木	金	土	日
<p><b>NEW LESSON 「卒業生レッスン」</b>  <b>YMCでヨガ資格を取得された</b>  <b>新人インストラクターが担当します☆</b>  <b>是非成長していく姿を応援してあげてください</b>  <b>人気のクラスはレギュラークラスになる可能性も</b></p> <p>☆フルムーンキャンペーン☆                  ヨガワークスのヨガグッズ等が、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>						

7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00		
10:00 ショウ エン 骨盤調整ヨガ①	11:20 ショウ エン ハタヨガ	14:30 卒業生(佐藤あや) リラクソヨガ	16:00 卒業生(佐藤あや) リラクソヨガ	18:45 野瀬 吉子 骨盤調整ヨガ①	20:10 野瀬 吉子 リストラティブヨガ	10:00 ショウ エン HIAセミナー 佐藤 コウ	11:20 ショウ エン リラクソヨガ	14:00~15:30 14:30 卒業生(佐藤あや) HIAセミナー 16:00 卒業生(佐藤あや) リラクソヨガ	18:45 野瀬 吉子 骨盤調整ヨガ①	20:10 野瀬 吉子 リストラティブヨガ	10:00 ショウ エン HIAセミナー 佐藤 コウ	11:20 ショウ エン リラクソヨガ	14:00~15:30 14:30 卒業生(佐藤あや) HIAセミナー 16:00 卒業生(佐藤あや) リラクソヨガ	18:45 野瀬 吉子 骨盤調整ヨガ①	20:10 野瀬 吉子 リストラティブヨガ

10% OFF

時間注意

時間注意

～レッスン紹介～

レッスン名	詳細
リラックスヨガ ★	寝ポーズや産前産後ポーズの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。
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。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 ★★	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がリラックス系②が立位も入れて動かしめます。
朝ヨガ ★★	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。
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。
小顔フェイスシャル★	表情筋に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。
肩こり解消ヨガ ★★	肩周り、肩甲骨の動きを意識したヨガ。デスクワークが多い方にオススメのレッスン。
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人に丁度良いレッスン。
シヴァナンダヨガ ★★	呼吸法やマントラを行い決まった流れで深めていきます。いつも違った流調を楽しみたい人におすすめです。
ヴィンヤサフローヨガ ★★★	一呼吸一動作で動くテンポのあるクラスです。少しずつ広がる可動域がやみつきになります！
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動き、血流を良くし細胞を活性化させ燃焼しやすい身体に改善していきます。
ピラティス ★★★	体幹を整え美ボディへ☆ヨガにある程度慣れた方にもぜひ取り入れて欲しいレッスンです。
アドバンスヨガ ★★★	中級者～上級者向けのクラス。難しいポーズにチャレンジしてみたいという向上心溢れる方向け。
月礼拝 ★★	横の動きがメインの月礼拝。股関節をよく動かし柔軟性アップに加え、身体を大きく使うフローを楽しんでください。
陰ヨガ ★★	各ポーズを長く維持することで、心身共に深いリラックスをもたらす静的ヨガです。柔軟性を高めていきます。
リストラティブヨガ ★	プロップスを使うことにより、ポーズのより深い快適さと安定感を味わっていただけるクラスです。
メディテーション ★	普段忙しかつ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。身体をほくしその後瞑想を行います。

	宮田 奈緒 ヨガ講師・インストラクター 
	ヨガをする事で今を大切に楽しみましょう！！
	川内 ありさ ヨガ講師・インストラクター 
	ハワイ校でTTEを取得。世界中yogaを広えたいという思いがあり、数あるレッスンをお届けします。
	青木 朋代 ヨガ講師・インストラクター 
	ヨガを続ける事で平和や幸せ、貴族の花をそれぞれに咲かせてもらえたら嬉しいです！
	宮崎 敦子 ヨガ講師・インストラクター
	スタジオが多く笑顔で溢れますように♪
	野淵 杏子 ヨガ講師・インストラクター
	身体って奥深いです。一緒に探求していきましょう！
	釜口 千尋 YMCカウンセラー・インストラクター
	ヨガで繋がれた皆さまとの時間を大切にしていきたいです☆
	碧山 奈津子 インストラクター
	ヨガもピラティスも体幹が大切！自分をコントロールする術をお伝えします。

	永島 綾 インストラクター
	ヨガやピラティスを通して貴婦人に自分を磨かし、精神も同時にコントロールしていきましょう。
	宮崎 由季 インストラクター
	皆さまと一緒に楽しい時間を過ごしたいと思います♪
	ショウ エン インストラクター
	楽しく一緒にyogaを深めましょう☆
	野島 真莉子 インストラクター
	私が出会えて良かったと思えるヨガを、皆さまとも共有できたらと思います。
	坂口 美幸 インストラクター
	ヨガを通じて皆様と出会えたことに感謝致します。皆さまはどんな自分になりたいですか？その想いをぜひ聞かせて下さい！
	田中 文子 インストラクター
	Practice and aims coming 一緒にヨガの練習を通して呼吸を、身体を、心を整えましょう！

【マタニティの方へお願い】  
マタニティであることお知らせください。  
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。  
★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。  
※上記以外で参加を希望する場合は、必ず事前にご相談ください。

Facebookで随時  
最新情報配信中！



アプリもやっ  
てます！



※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ございます

ヨガマンスリーの人も  
チェックしてね！  
ブログ限定の特典あるかも  
～