

名古屋校 2019年 7月 ヨガレッスンスケジュール

2019/6/1更新

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
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
10:30 ちかこ ヨガ棒	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	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 9月生 実技試験	10:00~14:00 2月生 ロープレ① アーサナ読解/アジャスト	10:00~15:00 ピラティス 実技試験	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	10:00~14:00 キッズヨガ
11:50 ちかこ 美脚ヨガ	水野とも	水野とも	林 真矢	水野とも	水野とも	水野とも
13:10 Jun パワーピキナー						
14:30 Jun リラクソスヨガ		14:30 Kei シェイプアップヨガ	14:45~15:45 JHTA認定 ヨガ全科目筆記試験	14:30 勝川美紀 陰ヨガ	10:30 大橋麻美 陰ヨガ	10:30 Maya パワーピキナー
18:45 Chika アシュタンガピキナー		15:50 Kei アロマヨガ		15:50 勝川美紀 ヴィンヤサフロローヨガ	11:50 大橋麻美 パワーピキナー	11:50 Maya リストライティブヨガ
20:00 Chika 肩こり解消ヨガ		18:15 岡 崇徳 デトックスヨガ		18:45 Miyo 骨盤調整ヨガ		
		19:30 岡 崇徳 パワーピキナー		20:00 Miyo リラクソスヨガ	20:00 岡 崇徳 リラクソスヨガ	
8	9	10	11	12	13	14
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
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 大橋礼拝 白岩 由紀子	10:00~13:00 シニアヨガ	10:30 岡 崇徳 リラクソスヨガ	10:30 岡 崇徳 リラクソスヨガ	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	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 5月生 ヨガの哲学②	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 「パワーヨガロープレ」 白岩 由紀子
	水野とも	11:50 岡 崇徳 パワーピキナー	13:10 Miyo リラクソスヨガ	水野とも	11:50 大橋麻美 パワーピキナー	11:30 Kiyomi ピラティス
	14:00~15:30 ★スペシャルレッスン★ チェアヨガ YUKIKO	13:10 Miyo 骨盤調整ヨガ	14:30 勝川美紀 パワーピキナー			13:00~18:00 ピラティス
	18:15 Kei アロマヨガ	14:30 勝川美紀 アロマヨガ	15:50 勝川美紀 アロマヨガ			14:30 岡 崇徳 パワーピキナー
	19:30 Kei シェイプアップヨガ	18:45 岡 崇徳 リラクソスヨガ	18:45 岡 崇徳 リラクソスヨガ			15:50 岡 崇徳 骨盤調整ヨガ
	10% OFF	10% OFF	10% OFF	10% OFF	10% OFF	10% OFF
						15:45集合 ヨガ 16:00~17:00 BBQ 17:30~
						ビーチヨガ
15	16	17	18	19	20	21
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
10:30 ちかこ 骨盤調整ヨガ	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	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 9月生 卒業式	10:00~14:00 5月生 読導方法と表現 アーサナ読解5(位位①)	10:30 大橋麻美 小顔エイシャルヨガ	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	10:00~13:00 マタニティヨガ
11:50 ちかこ シェイプアップヨガ	水野とも	水野とも	水野とも	白岩 由紀子	水野とも	水野とも
13:10 Jun 骨盤調整ヨガ						
14:30 Jun パワーピキナー		14:30 Kei 骨盤調整ヨガ	14:30 水野とも ピラティス	14:30 水野とも ピラティス	11:50 Maya リラクソスヨガ	13:00~17:00 自主練習
		15:50 Kei リラクソスヨガ	15:50 水野とも リストライティブヨガ	18:15 Yumi パワーピキナー	13:00~18:00 自主練習	13:45 水野とも イベントレッスン (産後ケアトレーニング) ※イベントレッスン休館不可
		18:15 岡 崇徳 デトックスヨガ	18:45 Miyo リラクソスヨガ	18:15 Yumi パワーピキナー	18:45 岡 崇徳 パワーピキナー	
		19:30 岡 崇徳 リラクソスヨガ	20:00 Miyo 骨盤調整ヨガ	19:30 Yumi ピラティス	20:00 岡 崇徳 骨盤調整ヨガ	
22	23	24	25	26	27	28
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
10:30 ちかこ 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	10:00~13:00 シニアヨガ	10:00~14:00 5月生 パワープログラム① アーサナ読解6(位位②)	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	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	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 6月生 ヨガの哲学③
11:50 ちかこ ヴィンヤサフロローヨガ	水野とも	水野とも	水野とも	水野とも	水野とも	水野とも
13:10 Jun パワーピキナー						
14:30 Jun 肩こり解消ヨガ		14:30 Kei 骨盤調整ヨガ	14:30 水野とも ピラティス	14:30 勝川美紀 ヴィンヤサフロローヨガ	11:50 Maya アロマヨガ	13:00~18:00 ピラティス
18:45 Chika 骨盤調整ヨガ		15:50 Kei リラクソスヨガ	15:50 水野とも リストライティブヨガ	15:50 勝川美紀 陰ヨガ	13:00~18:00 自主練習	14:30 岡 崇徳 リラクソスヨガ
20:00 Chika アシュタンガピキナー		18:15 Yumi デトックスヨガ	18:45 Miyo リラクソスヨガ	18:45 宗園美樹 肩こり解消ヨガ	18:45 岡 崇徳 パワーピキナー	15:50 岡 崇徳 パワーピキナー
		19:30 Yumi 小顔フェイシャルヨガ	20:00 Miyo 骨盤調整ヨガ	20:00 宗園美樹 リラクソスヨガ	20:00 岡 崇徳 リラクソスヨガ	
29	30	31				
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
10:30 ちかこ ヨガ棒	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	10:00~13:00 シニアヨガ	10:00~14:00 2月生 グループレッスンのロープレ 読導対決	10:00~14:00 2級資格 ロープレ 白岩由紀子	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	10:00~14:00 全米ヨガアライアンス 6月生 ヨガの哲学④
11:50 ちかこ リラクソスヨガ	水野とも	水野とも	白岩由紀子	白岩由紀子	水野とも	水野とも
13:10 Jun パワーピキナー						
14:30 Jun アロマヨガ		13:45 水野とも ピラティス	14:30 Kei シェイプアップヨガ	15:50 Mikki 陰ヨガ	11:50 大橋麻美 イベントレッスン (テンセグリティニヨガ) ※イベントレッスン休館不可	11:30 Kiyomi パワーピキナー
					↑ テンセグリティニヨガの 要素を盛り込み 簡単なボディワークを通して 様々な面から ヨガを楽しみます。	13:00~18:00 ピラティス
18:45 Chika アシュタンガピキナー		15:50 Kei デトックスヨガ	15:50 Mikki 陰ヨガ	18:45 宗園美樹 パワーピキナー	18:45 Chika アシュタンガピキナー	14:30 岡 崇徳 リラクソスヨガ
20:00 Chika 陰ヨガ		18:15 岡 崇徳 肩こり解消ヨガ	18:45 宗園美樹 パワーピキナー	20:00 宗園美樹 デトックスヨガ	20:00 岡 崇徳 リラクソスヨガ	15:50 岡 崇徳 パワーピキナー

☆フルムーンキャンペーン☆
●今月は・・・ 7月14日(日)~7月20日(土)

☆各種！HTA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(^_^)

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。



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

レッスン内容

リラクソヨガ ★	【初心者おススメ】 腰ポーズや股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。身体をほくし、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。	アシュタンガヨガ・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ソをもたらし静的ヨガです。筋肉を伸ばし、柔軟性を高めていきます。
骨盤調整ヨガ★★	【初心者おススメ】 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人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 ★	【初心者おススメ】 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 ★	【初心者おススメ】 フロップ（道具）を使って体と心をほぐしていきます。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ススメ。
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。
ヴィンヤサフーロ Yoga ★☆	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、実技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、体の軸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		

【星の児方】
★
★★
★★★
★★★★

【星の児方】
★
★★
★★★
★★★★

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。

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。



【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。

