

月	火	水	木	金	土	日
30	1	2	3	4	5	6
9:00	10:00	11:20	14:30	16:00	18:45	20:10
10:00	10:00	11:20	14:30	16:00	18:45	20:10
11:20	11:20	14:30	16:00	18:45	20:10	
14:30	14:30	16:00	18:45	20:10		
16:00	16:00	18:45	20:10			
18:45	18:45					
20:10	20:10					
9:00	10:00	11:20	14:30	16:00	18:45	20:10
10:00	10:00	11:20	14:30	16:00	18:45	20:10
11:20	11:20	14:30	16:00	18:45	20:10	
14:30	14:30	16:00	18:45	20:10		
16:00	16:00	18:45	20:10			
18:45	18:45					
20:10	20:10					
9:00	10:00	11:20	14:30	16:00	18:45	20:10
10:00	10:00	11:20	14:30	16:00	18:45	20:10
11:20	11:20	14:30	16:00	18:45	20:10	
14:30	14:30	16:00	18:45	20:10		
16:00	16:00	18:45	20:10			
18:45	18:45					
20:10	20:10					
9:00	10:00	11:20	14:30	16:00	18:45	20:10
10:00	10:00	11:20	14:30	16:00	18:45	20:10
11:20	11:20	14:30	16:00	18:45	20:10	
14:30	14:30	16:00	18:45	20:10		
16:00	16:00	18:45	20:10			
18:45	18:45					
20:10	20:10					
9:00	10:00	11:20	14:30	16:00	18:45	20:10
10:00	10:00	11:20	14:30	16:00	18:45	20:10
11:20	11:20	14:30	16:00	18:45	20:10	
14:30	14:30	16:00	18:45	20:10		
16:00	16:00	18:45	20:10			
18:45	18:45					
20:10	20:10					
9:00	10:00	11:20	14:30	16:00	18:45	20:10
10:00	10:00	11:20	14:30	16:00	18:45	20:10
11:20	11:20	14:30	16:00	18:45	20:10	
14:30	14:30	16:00	18:45	20:10		
16:00	16:00	18:45	20:10			
18:45	18:45					
20:10	20:10					

**『卒業生レッスン』**  
 YMCでヨガ資格を取得された  
 新人インストラクターが担当します☆  
 是非成長していく姿を応援してあげてください☺

**☆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。

**時間変更**



# ～レッスン紹介～

<b>レッスン名</b>			<b>宮田 奈緒</b> ヨガ講師・インストラクター 
リラクソヨガ ★	寝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。		ヨガをする事で今を大切に楽しみましょう！！
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。汗をかくてスッキリしたい方におすすめです。		<b>川内 ありさ</b> ヨガ講師・インストラクター 
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ます。		ハワイ校でTTを取得。世界にyogaを伝えたいという思いがあり、愛あるレッスンをお届けします。
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。		<b>青木 朋代</b> ヨガ講師・インストラクター 
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。		ヨガを続ける事で平和や幸せ、豊かさの花をそれぞれに咲かせてもらえたら嬉しいです！
小顔フェイスル ★☆	表情筋に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。		<b>宮崎 敦子</b> ヨガ講師・インストラクター
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。		スタジオが多く笑顔で溢れますように！
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。		<b>野淵 杏子</b> ヨガ講師・インストラクター
シヴァンタヨガ★☆	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。いつもと違った流派を楽しみたい人におすすめです。		身体って奥深いです。一緒に探求していきましょう！
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！		<b>釜口 千尋</b> YMCカウンセラー・インストラクター
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よ。		ヨガで繋がれた皆さんとの時間を大切にしていきたいです☆
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。		<b>碧山 奈津子</b> インストラクター
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。		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。
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、心身共に深いリラクセ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って、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。		
アシュタンガヨガ ★★★☆	太陽礼拝をベースにある程度の流れが決まっているもの。集中力を高め、心と身体の浄化ができます。		

	<b>永島 綾</b> インストラクター
	ヨガやピラティスを通して客観的に自分を観察し、精神面も同時にコントロールしていきましょう。
	<b>宮崎 由季</b> 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♪
	<b>ショウ エン</b> インストラクター
	楽しく一緒にyogaを深めましょう☆
	<b>野島 真莉子</b> 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。
	<b>坂口 美幸</b> 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。皆さん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！
	<b>田中 文子</b> インストラクター
	“Practice and all is 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！

通常レッスン	初心者おススメレッスン	その他講義、セミナー、有料クラス等
--------	-------------	-------------------

【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。  
※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！



※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あります

アメブロもやっ  
てます！



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  
～