

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1	2	3	4	5
10:00	10:30~藤井梨紗 アロマヨガ	10:30~藤井梨紗 アロマヨガ	10:30~大坪恵 シェイプアップ	10:30~佐藤エナ パワーピキナー	10:30~佐藤エナ パワーピキナー	9:10~佐藤エナ 朝ヨガ
11:00	11:50~藤井梨紗 デトックス	11:50~藤井梨紗 チェアヨガ	11:50~大坪恵 肩こり解消	11:50~佐藤エナ デトックス	11:50~佐藤エナ デトックス	10:30~佐藤美子 ピラティス
12:00			13:30~鈴木アサミ パワーピキナー	13:30~大坪恵 骨盤調整2	13:30~大坪恵 骨盤調整2	10:00~13:00 ヨガIR養成1級 ヨガ哲学① (佐藤美子)
13:00			14:50~鈴木アサミ デトックス	14:50~大坪恵 リラックス	14:50~小澤綾紗 肩こり解消	10:00~13:00 ヨガIR養成1級 ヨガ哲学② (佐藤美子)
14:00				14:00~18:00 ヨガIR養成1級 ヨガ哲学② (佐藤美子)	16:10~藤井梨紗 チェアヨガ	10:00~14:30 (休憩30分) チャイルドホテイスセラピスト (渋谷タチ)
15:00					17:00~18:00 IHTA実技試験	12:00~16:00 ヨガIR養成1級 アーサナ読解&アジャスト (守口恵美)
16:00					18:30~高橋時栄 ヨガ棒	13:30~佐藤美子 骨盤調整1
17:00					19:50~高橋時栄 小顔フェイスヨガ	16:30~藤井梨紗 チェアヨガ
18:00						17:50~佐藤美子 ピラティス
19:00						
20:00						
6	7	8	9	10	11	12
10:00	9:00~15:30 小顔フェイスヨガ IR養成 (藤井梨紗) ※休憩30分	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 ケアセラピスト (松下・渋谷)	10:00~14:00 ヨガIR養成2級 8月生② (藤井梨紗)	10:00~14:00 ヨガIR養成2級 8月生② (藤井梨紗)	9:30~13:30 ヨガIR養成1級 ヨガ哲学③ (佐藤美子)
11:00						10:30~佐藤美子 デトックス
12:00						11:50~佐藤美子 柔軟性アップ
13:00						10:00~15:50 オールドトリートメント (渋谷タチ)
14:00						10:30~14:30 ピラティス IR養成② (佐藤美子)
15:00						10:00~16:40 ホテイクア リフレクソロジー 骨格調整 ケアセラピスト (松下陸)
16:00						14:50~武山真希 骨盤調整2
17:00						14:50~武山真希 肩こり解消
18:00						14:50~小澤綾紗 アロマヨガ
19:00						16:10~藤井梨紗 シェイプアップ
20:00						17:50~須藤由紀 月礼拝
13	14	15	16	17	18	19
10:00	10:30~佐藤エナ シェイプアップ	9:00~16:00 小顔フェイスヨガ IR養成 (藤井梨紗) ※休憩1時間	10:00~14:00 ヨガIR養成1級 機能解剖学① (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 ケアセラピスト (松下・渋谷)	10:00~14:00 ヨガIR養成2級 8月生② (藤井梨紗)	9:30~13:30 ヨガIR養成1級 ヨガ哲学③ (佐藤美子)
11:00						10:30~佐藤美子 デトックス
12:00						11:50~佐藤美子 柔軟性アップ
13:00						10:00~15:50 オールドトリートメント (渋谷タチ)
14:00						10:30~14:30 ピラティス IR養成② (佐藤美子)
15:00						10:00~16:40 ホテイクア リフレクソロジー 骨格調整 ケアセラピスト (松下陸)
16:00						14:50~武山真希 骨盤調整2
17:00						14:50~武山真希 肩こり解消
18:00						14:50~小澤綾紗 アロマヨガ
19:00						16:10~藤井梨紗 シェイプアップ
20:00						17:50~須藤由紀 月礼拝
20	21	22	23	24	25	26
10:00	10:30~藤井梨紗 アロマヨガ	10:00~14:00 ヨガIR養成1級 機能解剖学② (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 ケアセラピスト (松下・渋谷)	10:00~14:00 ヨガIR養成2級 8月生③ (藤井梨紗)	9:30~13:30 ヨガIR養成1級 機能解剖学① (佐藤美子)	10:00~13:00 マタニティヨガ IR養成① (大坪恵)
11:00						10:30~佐藤美子 デトックス
12:00						11:50~佐藤美子 柔軟性アップ
13:00						10:00~15:50 オールドトリートメント (渋谷タチ)
14:00						10:30~14:30 ピラティス IR養成③ (佐藤美子)
15:00						10:00~16:40 骨格調整 ホテイクア リフレクソロジー ケアセラピスト (松下・渋谷)
16:00						14:50~小澤綾紗 リストセラピー
17:00						16:30~須藤由紀 シェイプアップ
18:00						17:50~須藤由紀 リラックス
19:00						
20:00						
27	28	29	30	31	1	2
10:00	10:30~藤井梨紗 肩こり解消	10:00~14:00 ヨガIR養成1級 機能解剖学③ (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 ケアセラピスト (松下・渋谷)	10:00~14:00 ヨガIR養成2級 8月生③ (藤井梨紗)	9:30~13:30 ヨガIR養成1級 ヨガ哲学③ (佐藤美子)	9:10~藤井梨紗 朝ヨガ
11:00						10:30~藤井梨紗 デトックス
12:00						11:50~佐藤美子 柔軟性アップ
13:00						10:00~15:50 オールドトリートメント (渋谷タチ)
14:00						10:30~14:30 ピラティス IR養成④ (佐藤美子)
15:00						10:00~16:40 ホテイクア リフレクソロジー 骨格調整 ケアセラピスト (松下陸)
16:00						14:50~武山真希 デトックス
17:00						14:50~小澤綾紗 ヨガ棒
18:00						16:30~須藤由紀 骨盤調整2
19:00						17:50~須藤由紀 デトックス
20:00						

**満月割り 満月割**

「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けておりません。  
 ・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ございます。  
 ・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

9:10~佐藤エナ 朝ヨガ	9:00~13:00 ヨガIR養成2級 6月生⑥ (藤井梨紗)
10:30~佐藤美子 パワーピキナー	
12:00~16:00 ヨガIR養成1級 アーサナ読解&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 ケアセラピスト (松下)
16:30~藤井梨紗 チェアヨガ	
17:50~佐藤美子 ピラティス	

## YMCヨガスタジオ仙台 レッスン内容

<p>リラックスヨガ</p> <p>★</p>	<p>【初心者おすすめ】 寝姿勢と座り姿勢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>瞑想(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行くクラスです。 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くレッスンです。</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、ビ 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おだ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・首の緊張をほく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取り、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、体を冷やさないように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・座り姿勢中心です。</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>入-70-</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は立つ姿勢中心です。</p>	
<p>小顔フェイスヨガ</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は是非ご参加ください!</p>	



公式 Facebook

@YMCsendai



公式 Instagram

@YMCsendai



公式 Twitter

@YMCmedical

ブログもやってます!



ヨガの心へつながる

