

新宿校 2020年 9月 ヨガレッスンスケジュール

2020/7/15更新

	月		火		水		木		金		土		日	
	10% OFF	OFF	10% OFF	OFF	10% OFF	OFF	10% OFF	OFF	10% OFF	OFF	10% OFF	OFF	10% OFF	OFF
	ヨガルーム	多目的ルームB	ヨガルーム	多目的ルームB	ヨガルーム	多目的ルームB	ヨガルーム	多目的ルームB	ヨガルーム	多目的ルームB	ヨガルーム	多目的ルームB	ヨガルーム	多目的ルームB
	☆☆フルムーンキャンペーン☆☆ 8/30~9/5の期間、ヨガワークス商品が10%OFF													
7:00														
8:00														
9:00														
10:00					10:00 高西由貴子 パワーヨガ				10:00 宮城由香 太陽礼拝				9:45 上村剛史 パワーヨガ	
11:00					11:30 高西由貴子 陰ヨガ				11:20 宮城由香 パワーヨガ				11:00 上村剛史 リラックスヨガ	
12:00														
13:00														
14:00			14:30 藤藤己枝子 ピラティス		14:30 堤晶子 ワインヤサフロー		14:30 赤坂美紀 肩こり解消ヨガ		14:30 佐藤安海 フローヨガ		14:30 高橋剛子 パワーヨガ			
15:00			16:00 藤藤己枝子 骨盤調整ヨガ		16:00 堤晶子 リラックスヨガ		16:00 赤坂美紀 リラックスヨガ		15:50 佐藤安海 リラックスヨガ		16:00 高橋剛子 リラックスヨガ			
16:00														
17:00														
18:00														
19:00			19:00 上村剛史 パワーヨガ		19:00 辻野恵子 骨盤調整ヨガ		19:00 坂本かおる ハタヨガ		19:00 藤藤己枝子 ピラティス					
20:00			20:15 上村剛史 リラックスヨガ		20:15 辻野恵子 パワービギナーヨガ		20:15 坂本かおる 月礼拝		20:15 藤藤己枝子 骨盤調整ヨガ					
	7		8		9		10		11		12		13	
7:00														
8:00														
9:00														
10:00	10:00 長岡涼子 フローヨガ				10:00 高西由貴子 パワービギナーヨガ				10:00 宮城由香 太陽礼拝				9:45 上村剛史 パワービギナーヨガ	
11:00	11:30 長岡涼子 ハタヨガ				11:30 高西由貴子 リラックスヨガ				11:20 宮城由香 パワーヨガ				11:00 上村剛史 リラックスヨガ	
12:00														
13:00														
14:00	14:30 橋井信子 パワーヨガ		14:30 藤藤己枝子 骨盤調整ヨガ		14:30 堤晶子 パワーヨガ		14:30 大塚真苗 パワーヨガ		14:30 佐藤安海 フローヨガ		14:30 高橋剛子 太陽礼拝			
15:00	16:00 橋井信子 リラックスヨガ		16:00 藤藤己枝子 ピラティス		16:00 堤晶子 骨盤調整ヨガ		16:00 大塚真苗 リラックスヨガ		15:50 佐藤安海 リラックスヨガ		16:00 高橋剛子 肩こり解消ヨガ			
16:00														
17:00														
18:00														
19:00			19:00 美都くらら パワーヨガ		19:00 辻野恵子 パワーヨガ		19:00 坂本かおる ハタヨガ		19:00 藤藤己枝子 骨盤調整ヨガ					
20:00			20:15 美都くらら ヨガリフレ		20:15 辻野恵子 リラックスヨガ		20:15 坂本かおる リラックスヨガ		20:15 藤藤己枝子 ピラティス					
	14		15		16		17		18		19		20	
7:00														
8:00														
9:00														
10:00	10:00 八タヨガ 長岡涼子				10:00 高西由貴子 パワーヨガ				10:00 宮城由香 太陽礼拝				9:45 上村剛史 パワーヨガ	
11:00	11:30 フローヨガ 長岡涼子				11:30 高西由貴子 陰ヨガ				11:20 宮城由香 パワーヨガ				11:00 上村剛史 リラックスヨガ	
12:00														
13:00													13:00 藤藤己枝子 骨盤調整ヨガ	
14:00	14:30 橋井信子 骨盤調整ヨガ		14:30 藤藤己枝子 ピラティス		14:30 堤晶子 ワインヤサフロー		14:30 赤坂美紀 骨盤調整ヨガ		14:30 佐藤安海 フローヨガ		14:30 高橋剛子 パワーヨガ		14:30 本田雄介 パワーヨガ	
15:00	16:00 橋井信子 陰ヨガ		16:00 藤藤己枝子 骨盤調整ヨガ		16:00 堤晶子 リラックスヨガ		16:00 赤坂美紀 リラックスヨガ		15:50 佐藤安海 リラックスヨガ		16:00 高橋剛子 リラックスヨガ		16:00 本田雄介 リラックスヨガ	
16:00														
17:00														
18:00														
19:00			19:00 上村剛史 パワーヨガ		19:00 辻野恵子 骨盤調整ヨガ		19:00 坂本かおる ハタヨガ		19:00 藤藤己枝子 ピラティス					
20:00			20:15 上村剛史 リラックスヨガ		20:15 辻野恵子 パワービギナーヨガ		20:15 坂本かおる リラックスヨガ		20:15 藤藤己枝子 骨盤調整ヨガ					
	21		22		23		24		25		26		27	
7:00														
8:00														
9:00														
10:00	10:00 長岡涼子 フローヨガ				10:00 高西由貴子 パワービギナーヨガ				10:00 宮城由香 太陽礼拝				9:45 上村剛史 パワービギナーヨガ	
11:00					11:30 高西由貴子 リラックスヨガ				11:20 宮城由香 パワーヨガ				11:00 上村剛史 リラックスヨガ	
12:00														
13:00													13:00 藤藤己枝子 ピラティス	
14:00	14:30 橋井信子 ハタヨガ		14:30 藤藤己枝子 骨盤調整ヨガ		14:30 堤晶子 パワーヨガ		14:30 美都くらら パワービギナーヨガ		14:30 佐藤安海 フローヨガ		14:30 高橋剛子 太陽礼拝		14:30 本田雄介 パワーヨガ	
15:00	16:00 橋井信子 リラックスヨガ		16:00 藤藤己枝子 ピラティス		16:00 堤晶子 骨盤調整ヨガ		16:00 美都くらら リラックスヨガ		15:50 佐藤安海 リラックスヨガ		16:00 高橋剛子 リラックスヨガ		16:00 本田雄介 リラックスヨガ	
16:00														
17:00														
18:00														
19:00					19:00 辻野恵子 パワーヨガ		19:00 坂本かおる ハタヨガ		19:00 藤藤己枝子 骨盤調整ヨガ					
20:00					20:15 辻野恵子 リラックスヨガ		20:15 坂本かおる メディテーション		20:15 藤藤己枝子 ピラティス					
	28		29		30									
7:00														
8:00														
9:00														
10:00	10:00 八タヨガ 長岡涼子				10:00 高西由貴子 パワーヨガ									
11:00	11:30 フローヨガ 長岡涼子				11:30 高西由貴子 陰ヨガ									
12:00														
13:00														
14:00	14:30 橋井信子 骨盤調整ヨガ		14:30 藤藤己枝子 ピラティス		14:30 堤晶子 ワインヤサフロー									
15:00	16:00 橋井信子 陰ヨガ		16:00 藤藤己枝子 骨盤調整ヨガ		16:00 堤晶子 リラックスヨガ									
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	19:00 渡辺千恵子 パワービギナーヨガ		19:00 上村剛史 パワーヨガ		19:00 辻野恵子 骨盤調整ヨガ									
20:00	20:15 渡辺千恵子 リラックスヨガ		20:15 上村剛史 リラックスヨガ		20:15 辻野恵子 パワービギナーヨガ									

<b>運動量の多いレッスン</b> ※どなたでもご参加いただけます	<b>初心者おススメレッスン</b> ※どなたでもご参加いただけます	<b>イベントレッスン</b> ※どなたでもご参加いただけます	<b>有料イベントレッスン</b> 会員・受講生・一般 2,500円	<b>I R養成コース2級ヨガ講義</b> ※ご契約者のみ参加可能	<b>R Y T・1級・専科コース講義</b> ※ご契約者のみ参加可能	<b>I H T A協会ワークショップ</b> ※お申込みはIHTAのHPからとなります
--------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	--	---

レッスン紹介

レッスン名	動きの強度	詳細	レッスン名	動きの強度	詳細
リラクゼーションヨガ	★ (初心者おすすめ)	緩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です。	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行います。リラクゼーションや癒しを求める人に適するヨガですが、経験者向けのクラスです。
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。汗をかくてスッキリしたい方におすすめです。	アシュタンガヨガ	★★★	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。
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。姿勢を整えカラダの機能改善を目指しましょう。	メディテーション	★ (初心者おすすめ)	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。
朝ヨガ	★★	朝は変化の時期。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。	陰ヨガ	★ (初心者おすすめ)	各ポーズを長く維持することで、心身共に深いリラクゼーションをもたらす静的ヨガです。筋肉を和らげ、柔軟性を高めていきます。
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おだやかに整えていきます。	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
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。	リストラティブ・ヨガ	★ (初心者おすすめ)	プロップ（道具）を使って体と心をほぐしていきます。プロップ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。
ブローナ	★ (初心者おすすめ)	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。	ヨガ棒	★★	ヨガ棒という道具（プロップ）を使いながら肩関節の可動域を広げたり、アライメントを確認していくレッスン。トーンアップ：姿勢矯正 スローストレッチ：リラクゼーション（深層筋）
ヨガ哲学（座学・瞑想）	☆ (初心者おすすめ)	ヨガとは？ヨガの歴史・思想から生活をラクに、ココロとカラダ・時間を大切にする方法を学びます。通常のレッスンとは異なり座学ですので筆記用具をお持ち下さい。	APヨガセラピー	★ (初心者おすすめ)	神経伝達の要であるA(頸椎)と、体の土台であるP(骨盤)を調整して全身の不調を改善します。呼吸を改善することで健やかな身体と心へ戻ります。全身で呼吸する感覚が身に付く事で自己整体力が上がり、慢性的な不調が無くなっていきます。
コアメイキングヨガ	★★★	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、体の軸がしっかりして姿勢が良くなり、また引き締め効果もあるレッスンプログラム	デトックスヨガ	★★	足のマッサージから始まり、ふくらはぎを刺激、鼠径部への刺激でむくみの改善を促します。内臓を刺激するアーサナを行い、内臓を活性化し、内側からデトックスしていきます。
肩こり解消ヨガ	★ (初心者おすすめ)	肩周り、肩甲骨の動きを意識したヨガ。ディスクワークが多い方にオススメのレッスン。肩、首の緊張をほぐすことによって、頭もスッキリします。頭痛の緩和にも効果あり	卒業生レッスン	★～★★★★ (内容に応じて)	YMC卒業生が担当する1Hのレッスン。経験の場、実践力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。

★の数が多い程、動きの強度・難度・汗の量のレベルも強くなります

インストラクター紹介

	大塚真苗 ヨガ講師・ヨガインストラクター			乃万由美子 ヨガ講師・ヨガインストラクター	
<p>私らしくある術のひとつがYOGAです。そして私と向き合う術のひとつが解剖学です。伝統と現代を繋ぎます。らしくヨガをするらしくヨガをしませんか。</p>	<p>ヨガを通して、自分自身がその時々で1番落ち着ける方法、穏やかになれる方法を一緒に探していけたらと思います。そしてその方法が日常にも活かして頂けるようなレッスンを心がけます。</p>				
	美都くらら ヨガ講師・ヨガインストラクター			本田 雄介 ヨガインストラクター	
<p>宝塚歌劇団出身で娘役をしておりました。ありったけの愛を込めてレッスンさせて頂きたいと思います。極上の癒しの時間を是非♪</p>	<p>体ガチガチ状態のアラフォーからヨガをスタートしました。○○しなくちゃ、とかありません。まずは気楽に力を抜いて楽しみましょう。</p>				
	櫻井麻美 ヨガ講師・ヨガインストラクター			齋藤 己枝子 ヨガインストラクター	
<p>ヨガを通じて自分の体と心を見つめていきましょう。あなたがどう感じるか、そこを大切にレッスンを楽しんでいただけたら嬉しいです！！</p>	<p>テキストには無い自分の言葉、で伝えられ、導く力を。笑顔、勇気、生きる喜び、希望と感動を伝えたい。</p>				
	宮城由香 ヨガインストラクター			梶井信子 ヨガインストラクター	
<p>今の自分自身を見つめ、認める時間を一緒に過ごしましょう！</p>	<p>安全、かつ効果的で楽しいクラス作りを心がけております！ ヨガで繋がった素敵なご縁を大切に共に学びましょう！！</p>				
	桜井友美 ヨガインストラクター			高西由貴子 ヨガインストラクター	
<p>ヨガは心身を健やかに整えるセルフケア能力を高めてくれることを体感し、もっと身近に多くの人にヨガを体験して欲しいと看護師である知識・経験を活かして活動を続けている。</p>	<p>ヨガには毎日を幸せに過ごすためのヒントがたくさんあります。自分自身と仲良く向き合い、身体と心にスペースを作りましょう。お待ちしております。</p>				
	赤坂美紀 ヨガインストラクター			坂本かおる ヨガインストラクター	
<p>ヨガの呼吸によって心と身体がのびのびと広がっていく心地よさを多くの人に伝えていきたい！初心者の方、シニアの方、誰でも参加出来るほっこりするクラスを目指しています！！</p>	<p>ヨーガで自分と向き合うことによって、沢山の気付きが生まれます。それは幸せになる第一歩！ヨーガと一緒にhappyになりましょう！</p>				
	清水 彩 ヨガインストラクター			高橋則子 ヨガインストラクター	
<p>寄り添えるインストラクターとして全力で努めています。都会のオアシスになるよう。笑顔の輪、癒しと想いの場、そんなヨガの時間を一緒に過ごしていきましょう。</p>	<p>ヨガを通して沢山の方々に出会える事を感謝致します。共に素敵な一時を過ごせたら幸いです。</p>				
	堤晶子 ヨガインストラクター			辻野恵子 ヨガインストラクター	
<p>人は幸せになるために生まれてきました。そして幸せは自分の内側にあるのだとヨガは教えてくれます。心と体を整え、ただシンプルに、今、この瞬間を笑顔で生きていきましょう。</p>	<p>ヨガをすることでもっと自分を好きになれる、身体の健康だけでなく、そんな心の健康もレッスンの中で皆さんとシェア出来たら嬉しいです。</p>				
	佐藤安彌 ヨガインストラクター			上村剛史 ヨガインストラクター	
<p>呼吸をして、観えてきた自分を全て受け入れる。ご自身のためのスペシャルな時間を一緒に楽しみましょう！</p>	<p>全てを楽しみながら、ただひたすらに自分自身と向き合う時間を過ごしましょう ☆笑顔で…(。^。^)/</p>				
	本宮優代 ヨガインストラクター				
<p>『今ここ』の感覚を大切に。一人一人が自分らしく居られる時間を共有出来たら嬉しく思います。</p>					
	佐藤ゴウ ヨガ講師・ヨガインストラクター				
<p>あなたが、あなた自身の素晴らしさに気づくお手伝いをさせていただきます。</p>					