

・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。
 ・YMCヨガスタジオの通常レッスンは妊婦さん向けのものではございません。妊娠中の通常レッスン参加は許可を得た場合を除き基本ご遠慮いただいております。

※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



木	金	土	日
ヨガルーム 10:30~大坪恵 パワーヨガ 整体ルーム 11:50~大坪恵 骨盤調整ヨガ1	ヨガルーム 10:30~藤井梨紗 パワーヨガビギナー 整体ルーム 11:50~藤井梨紗 月礼拝 13:30~小澤諒紗 アロマヨガ 14:50~小澤諒紗 骨盤調整ヨガ1 整体ルーム 18:30~高橋時栄 骨盤調整ヨガ1 19:50~松田光司 デトックスヨガ	ヨガルーム 10:30~神宮真季 リラククスヨガ 整体ルーム 11:50~神宮真季 デトックスヨガ 14:50~佐藤エリナ パワーヨガビギナー 整体ルーム 16:10~佐藤エリナ 肩こり解消ヨガ	ヨガルーム 10:30~藤井梨紗 骨盤調整ヨガ1 整体ルーム 16:10~藤井梨紗 パワーヨガビギナー

1	2	3	4
ヨガルーム 10:30~大坪恵 パワーヨガビギナー 整体ルーム 11:50~大坪恵 リラククスヨガ 13:30~高橋時栄 骨盤調整ヨガ1 14:50~高橋時栄 スローフロー 18:30~笹森実花 シェイプアップヨガ 19:50~笹森実花 リラククスヨガ	ヨガルーム 10:30~笹森実花 肩こり解消ヨガ 11:50~笹森実花 コアメイキングヨガ 14:50~藤井梨紗 チェアヨガ 18:30~守口恵美 デトックスヨガ 19:50~守口恵美 スローフロー	ヨガルーム 10:30~佐藤エリナ パワーヨガビギナー 13:30~小澤諒紗 肩こり解消ヨガ 14:50~小澤諒紗 デトックスヨガ 18:30~松田光司 パワーヨガ 19:50~松田光司 リラククスヨガ	ヨガルーム 9:10~佐藤美子 ピラティス 10:30~小澤諒紗 アロマヨガ 11:50~小澤諒紗 パワーヨガビギナー 14:50~齋藤園子 シェイプアップヨガ 16:10~齋藤園子 リラククスヨガ 14:50~佐藤エリナ 肩こり解消ヨガ 16:10~佐藤エリナ 骨盤調整ヨガ1

5	6	7	8	9	10	11
ヨガルーム 10:30~渡邊文江 リラククスヨガ 18:30~神宮真季 肩こり解消ヨガ 19:50~神宮真季 骨盤調整ヨガ	ヨガルーム 14:50~藤井梨紗 骨盤調整ヨガ1	ヨガルーム 10:30~小澤諒紗 肩こり解消ヨガ 11:50~小澤諒紗 骨盤調整ヨガ1 14:50~藤井梨紗 骨盤調整ヨガ1 18:30~守口恵美 コアメイキングヨガ 19:50~守口恵美 月礼拝	整体ルーム 10:30~大坪恵 パワーヨガビギナー 整体ルーム 11:50~大坪恵 肩こり解消ヨガ 整体ルーム 14:50~佐藤美子 デトックスヨガ 整体ルーム 18:30~松田光司 リラククスヨガ 19:50~松田光司 骨盤調整ヨガ1	ヨガルーム 10:30~佐藤エリナ 肩こり解消ヨガ 13:30~小澤諒紗 アロマヨガ 14:50~小澤諒紗 パワーヨガビギナー 18:30~高橋時栄 骨盤調整ヨガ1 19:50~高橋時栄 スローフロー	ヨガルーム 10:30~神宮真季 パワーヨガビギナー 整体ルーム 11:50~神宮真季 デトックスヨガ 14:50~佐藤エリナ シェイプアップヨガ 16:10~佐藤エリナ リラククスヨガ 14:50~藤井梨紗 月礼拝 16:10~藤井梨紗 肩こり解消ヨガ	ヨガルーム 9:10~佐藤美子 ピラティス 10:30~小澤諒紗 肩こり解消ヨガ 11:50~小澤諒紗 デトックスヨガ 14:50~藤井梨紗 肩こり解消ヨガ 16:10~藤井梨紗 月礼拝 14:50~佐藤エリナ パワーヨガビギナー 16:10~佐藤エリナ リラククスヨガ

12	13	14	15	16	17	18
ヨガルーム 10:30~高橋時栄 骨盤調整ヨガ1 11:50~高橋時栄 スローフロー 13:30~藤井梨紗 デトックスヨガ 14:50~笹森実花 コアメイキングヨガ 16:10~笹森実花 肩こり解消ヨガ 18:30~神宮真季 リラククスヨガ 19:50~神宮真季 デトックスヨガ	ヨガルーム 10:30~高橋時栄 骨盤調整ヨガ1 11:50~高橋時栄 スローフロー 13:30~藤井梨紗 デトックスヨガ 14:50~藤井梨紗 柔軟性アップ 16:10~笹森実花 肩こり解消ヨガ 18:30~笹森実花 パワーヨガ 19:50~笹森実花 骨盤調整ヨガ1	ヨガルーム 10:30~高橋時栄 デトックスヨガ 11:50~高橋時栄 ヨガ棒 13:30~藤井梨紗 パワーヨガビギナー 14:50~藤井梨紗 柔軟性アップ 18:30~守口恵美 スローフロー 19:50~守口恵美 ヨガセラピー	整体ルーム 10:30~大坪恵 パワーヨガビギナー 整体ルーム 11:50~大坪恵 肩こり解消ヨガ 整体ルーム 14:50~佐藤美子 デトックスヨガ 整体ルーム 18:30~松田光司 リラククスヨガ 19:50~松田光司 肩こり解消ヨガ	ヨガルーム 10:30~佐藤エリナ デトックスヨガ 13:30~小澤諒紗 骨盤調整ヨガ1 14:50~小澤諒紗 肩こり解消ヨガ 18:30~高橋時栄 骨盤調整ヨガ1 19:50~高橋時栄 ヨガ棒	ヨガルーム 9:10~佐藤美子 ピラティス 10:30~藤井梨紗 肩こり解消ヨガ 16:10~藤井梨紗 月礼拝 14:50~藤井梨紗 肩こり解消ヨガ 16:10~藤井梨紗 月礼拝	ヨガルーム 10:30~小澤諒紗 肩こり解消ヨガ 11:50~小澤諒紗 デトックスヨガ 14:50~佐藤エリナ パワーヨガビギナー 16:10~佐藤エリナ リラククスヨガ

19	20	21	22	23	24	25
ヨガルーム 10:30~佐藤エリナ パワービギナー 13:30~渡邊文江 パワーヨガ 14:50~渡邊文江 肩こり解消ヨガ 18:30~笹森実花 骨盤調整ヨガ1 19:50~笹森実花 リラククスヨガ	ヨガルーム 14:50~藤井梨紗 骨盤調整ヨガ1 18:30~笹森実花 コアメイキングヨガ 19:50~笹森実花 コアメイキングヨガ	整体ルーム 10:30~高橋時栄 デトックスヨガ 11:50~高橋時栄 ヨガ棒 13:30~藤井梨紗 パワーヨガビギナー 14:50~藤井梨紗 柔軟性アップ 18:30~守口恵美 スローフロー 19:50~守口恵美 ヨガセラピー	整体ルーム 10:30~大坪恵 骨盤調整ヨガ1 整体ルーム 11:50~大坪恵 リラククスヨガ 整体ルーム 14:50~佐藤美子 デトックスヨガ 整体ルーム 18:30~松田光司 リラククスヨガ 19:50~松田光司 パワーヨガビギナー	ヨガルーム 10:30~藤井梨紗 パワーヨガビギナー 11:50~藤井梨紗 月礼拝 13:30~小澤諒紗 アロマヨガ 14:50~小澤諒紗 ヨガ棒 18:30~高橋時栄 骨盤調整ヨガ1 19:50~高橋時栄 肩こり解消ヨガ	ヨガルーム 10:30~守口恵美 月礼拝 11:50~守口恵美 リラククスヨガ 14:50~藤井梨紗 肩こり解消ヨガ 16:10~藤井梨紗 月礼拝	「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)

満月割り
満月割り

「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)

IHTA協会ワークショップ
IHTAのHPよりお申込み

通常レッスン マンスリーまたは受講表で参加可能 | マンスリーまたは受講表で参加可能 | 受講申込者のみ参加可能 | 初心者おすすめレッスン ヨガ専科コース 受講申込者のみ参加可能 有料2,500円 | IR養成コース2級ヨガ講義 受講申込者のみ参加可能 | RYT1級コース講義 受講申込者のみ参加可能

YMCヨガスタジオ仙台 レッスン内容

リラックスヨガ ★	【初心者おすすめ】 寝ポーズと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。	デイトレーション(瞑想) ★	通常のレッスンとは異なり、瞑想の時間を長くとっていくクラスです。 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けるレッスンです。	【星の見方】 ★ ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★ 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
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。	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。	
肩こり解消ヨガ ★	肩周り・肩甲骨付近の動きを意識したヨガ。ディスクワークが多い方のおすすめのレッスン。肩・首の緊張をほぐ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。	パワーヨガビギナー ★★	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。	
リストラティブ ヨガ ★	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とり、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、体を冷やさず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。	ヨガ哲学 ★	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。	
朝ヨガ ★★	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。	チエアヨガ ★★	【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。	
骨盤調整1 ★★	【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・座りポーズ中心です。	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。汗をかいてスッキリしたい方におすすめです。	
入呼吸・出呼吸 ★★	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。	骨盤調整2 ★★★★	【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は立つポーズ中心です。	
小顔フェイスヨガ ★	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。	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。	
ピラティス ★★	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！	卒業生レッスン ★～★★★★	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是非ご参加ください！	

”今”がわかる!



公式 Facebook

@YMCsendai



公式 Instagram

@YMCsendai



公式 Twitter

@YMCmedical

ブログもやってます!



ぜひご覧ください