





## YMCヨガスタジオ仙台 レッスン内容

リラクスヨガ ★	【初心者おススメ】 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。	デイテーション(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くレッスンです。	【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、ヒ ギナーの方 もご参加い ただけます
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。	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。	ハーワーヨガピギナー ★★★	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ヒ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、深いリラクセ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。	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。一日が心地よくなりスタートしたい方へ。	チェアヨガ ★★★	【初心者おススメ】 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。1は寝・座り姿勢中心です。	ハーワーヨガ ★★★★	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。	
スロー・フロー ★★★	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。2は立つ姿勢中心です。	
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。	シェイブアップヨガ ★★★★	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  
 公式 Instagram  
 公式 Twitter

@YMCsendai   
 @YMCsendai   
 @YMCmedical

ブログもやっています!

知事11月イベント