

福隆校 2020年 10月 ヨガレッスンスケジュール													2020/9/1更新
月	火	水	木	金	土	日							
ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム
					10:00 SHIORI リラックスヨガ		10:00 MAIKO アロマヨガ		8:30 HIROKO アロマヨガ		10:00 HIROKO パワーヨガ		8:30 AKI 断ヨガ
					11:15 SHIORI ピラティス		11:15 MAIKO インナービューティー		11:15 SHIORI ピラティス		11:15 SHIORI ピラティス		11:15 MAYA アロマヨガ
					14:30 YO-KO パワーヨガ		14:30 AKI ピラティス		12:30 TOMOKO リラックスヨガ		12:30 TOMOKO リラックスヨガ		12:30 MAYA シェイプアップヨガ
					18:45 RISA KO ハダヨガ		18:45 YUKI KA アシュタンガヨガ 60分		13:45 TOMOKO 骨盤矯正ヨガ				
					20:00 RISA KO アロマヨガ		20:00 YUKI KA 断ヨガ						
ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム
		10:00 TOMOKO デトックスヨガ		10:00 SHIORI リラックスヨガ		10:00 MAIKO アロマヨガ		8:30 HIROKO アロマヨガ		10:00 HIROKO パワーヨガ			
		11:15 TOMOKO シェイプアップヨガ		11:15 SHIORI ピラティス		11:15 MAIKO インナービューティー		11:15 SHIORI ピラティス		11:15 SHIORI ピラティス			
		14:30 TOMOKO リラックスヨガ		14:30 MIHO 柔軟性アップヨガ		14:30 AKI ピラティス		12:30 TOMOKO リラックスヨガ		12:30 TOMOKO リラックスヨガ			
		18:45 YURI パワーピキナーヨガ		18:45 RISA KO ハダヨガ		18:45 YUKI KA アシュタンガヨガ 60分		13:45 TOMOKO 骨盤矯正ヨガ					
		20:00 YURI 骨盤矯正ヨガ		20:00 RISA KO アロマヨガ		20:00 YUKI KA 断ヨガ							
休校日													
ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム
		10:00 YO-KO アシュタンガヨガ 90分		10:00 SHIORI リラックスヨガ		10:00 MAIKO アロマヨガ		8:30 HIROKO アロマヨガ		10:00 HIROKO パワーヨガ			
		11:45 YO-KO 骨盤矯正ヨガ		11:15 SHIORI ピラティス		11:15 MAIKO インナービューティー		11:15 SHIORI ピラティス		11:15 SHIORI ピラティス			
		13:00 SAORI ハダヨガ		14:30 MIHO 柔軟性アップヨガ		14:30 AKI ピラティス		12:30 TOMOKO リラックスヨガ		12:30 TOMOKO リラックスヨガ			
		18:45 YUUNA 骨盤矯正ヨガ		18:45 RISA KO ハダヨガ		18:45 YUKI KA アシュタンガヨガ 60分		13:45 TOMOKO 骨盤矯正ヨガ					
		20:00 YUUNA ワインヤサフロー		20:00 RISA KO アロマヨガ		20:00 YUKI KA 断ヨガ							
ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム
		10:00 TOMOKO デトックスヨガ		10:00 SHIORI リラックスヨガ		10:00 MAIKO アロマヨガ		8:30 HIROKO アロマヨガ		10:00 HIROKO パワーヨガ			8:30 AKI 断ヨガ
		11:15 TOMOKO シェイプアップヨガ		11:15 SHIORI ピラティス		11:15 MAIKO インナービューティー		11:15 SHIORI ピラティス		11:15 SHIORI ピラティス			10:00 TOMOKO 骨盤矯正ヨガ
		14:30 TOMOKO リラックスヨガ		14:30 MIHO 柔軟性アップヨガ		14:30 AKI ピラティス		12:30 TOMOKO リラックスヨガ		12:30 TOMOKO リラックスヨガ			11:15 MAYA アロマヨガ
		18:45 YURI パワーピキナーヨガ		18:45 RISA KO ハダヨガ		18:45 YUKI KA アシュタンガヨガ 60分		13:45 TOMOKO 骨盤矯正ヨガ					12:30 MAYA シェイプアップヨガ
		20:00 YURI 骨盤矯正ヨガ		20:00 RISA KO アロマヨガ		20:00 YUKI KA 断ヨガ							
ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム
		10:00 YO-KO アシュタンガヨガ 90分		10:00 SHIORI リラックスヨガ		10:00 MAIKO アロマヨガ		8:30 HIROKO アロマヨガ		10:00 HIROKO パワーヨガ			
		11:45 YO-KO 骨盤矯正ヨガ		11:15 SHIORI ピラティス		11:15 MAIKO インナービューティー		11:15 SHIORI ピラティス		11:15 SHIORI ピラティス			
		13:00 SAORI ハダヨガ		14:30 MIHO 柔軟性アップヨガ		14:30 AKI ピラティス		12:30 TOMOKO リラックスヨガ		12:30 TOMOKO リラックスヨガ			
		18:45 YUUNA 骨盤矯正ヨガ		18:45 RISA KO ハダヨガ		18:45 YUKI KA アシュタンガヨガ 60分		13:45 TOMOKO 骨盤矯正ヨガ					
		20:00 YUUNA ワインヤサフロー		20:00 RISA KO アロマヨガ		20:00 YUKI KA 断ヨガ							
ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム
		10:00 TOMOKO デトックスヨガ		10:00 SHIORI リラックスヨガ		10:00 MAIKO アロマヨガ		8:30 HIROKO アロマヨガ		10:00 HIROKO パワーヨガ			
		11:15 TOMOKO シェイプアップヨガ		11:15 SHIORI ピラティス		11:15 MAIKO インナービューティー		11:15 SHIORI ピラティス		11:15 SHIORI ピラティス			
		14:30 TOMOKO リラックスヨガ		14:30 MIHO 柔軟性アップヨガ		14:30 AKI ピラティス		12:30 TOMOKO リラックスヨガ		12:30 TOMOKO リラックスヨガ			
		18:45 YURI パワーピキナーヨガ		18:45 RISA KO ハダヨガ		18:45 YUKI KA アシュタンガヨガ 60分		13:45 TOMOKO 骨盤矯正ヨガ					
		20:00 YURI 骨盤矯正ヨガ		20:00 RISA KO アロマヨガ		20:00 YUKI KA 断ヨガ							
ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム	ヨガルーム	多目的ルーム
		10:00 YO-KO アシュタンガヨガ 90分		10:00 SHIORI リラックスヨガ		10:00 MAIKO アロマヨガ		8:30 HIROKO アロマヨガ		10:00 HIROKO パワーヨガ			
		11:45 YO-KO 骨盤矯正ヨガ		11:15 SHIORI ピラティス		11:15 MAIKO インナービューティー		11:15 SHIORI ピラティス		11:15 SHIORI ピラティス			
		13:00 SAORI ハダヨガ		14:30 MIHO 柔軟性アップヨガ		14:30 AKI ピラティス		12:30 TOMOKO リラックスヨガ		12:30 TOMOKO リラックスヨガ			
		18:45 YUUNA 骨盤矯正ヨガ		18:45 RISA KO ハダヨガ		18:45 YUKI KA アシュタンガヨガ 60分		13:45 TOMOKO 骨盤矯正ヨガ					
		20:00 YUUNA ワインヤサフロー		20:00 RISA KO アロマヨガ		20:00 YUKI KA 断ヨガ							
通常レッスンマンズリーまたは受講表で参加可能		初心者おススメレッスンマンズリーまたは受講表で参加可能		有料イベントレッスン受講表、マンズリー会員・一般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		RYT・1級コース講義受講申込者のみ参加可能		専科コース講義受講申込者のみ参加可能			
													☆フルムーンキャンペーン☆ ●満月は10月2日 キャンペーン期間 9/29(火)~10/5(月)の期間は ヨガワークスのグッズが、 10%OFFでご購入できます♪ ※当日購入商品が対象となります。

レッスン内容

リラククスヨガ ★	【初心者おススメ】 腰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。 「パワーヨガ」に比べテンポがゆっくりなため、じっくりとアーサナを味わえるレッスンです。（初心者OK）
パワーヨガ・ピギナー ★	太陽礼拝など比較的強度の高いアーサナを中心に、分かりやすく丁寧に指導していきます。 「パワーヨガ」に比べテンポがゆっくりなため、じっくりとアーサナを味わえるレッスンです。（初心者OK）
骨盤調整ヨガ ★★	【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。姿勢を整えカラダの機能改善を目指しましょう。
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
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。
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。パソコンを見る時間が長い方や、美容が気になる方はコチラ。
ブリーナ（呼吸法） ★	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ススメです。
ヴィンヤサフローヨガ ★★	呼吸に合わせて流れる（Flow）ようにポーズをとっていきます。 呼吸に合わせて動きながら精神も集中していきます。
骨盤調整ピラティス ★★	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

メディテーション ★	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。身体をほぐし、その後瞑想を行います。
アシタンゴヨガ・ピギナー ★★★	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。
陰ヨガ ★	各ポーズを長く維持することで、心身共に深いリラックス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。
太陽礼拝 ★★	通常のレッスンとは異なり、太陽礼拝の練習に特化したクラス。 アーサナの体の使い方や呼吸の仕方を詳しく指導します。
立位・座位・ 逆転系アーサナ 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。
リストラティブ・ヨガ ★	【初心者おススメ】 プロップ（道具）を使って体と心をほぐしていきます。道具や重力に身を任せて心身共に開放していきま す。寝ポーズが中心。普段慌ただしい生活をしている方へおススメ。
デトックスヨガ ★★	内臓を刺激するアーサナや呼吸によって、内臓を活性化し、内臓からデトックスしていきます。
シェイプアップヨガ ★★★	座位から立位のポーズまで様々なヨガのポーズで身体をシェイプアップしてゆきます。汗を流してリフレッシュしながらスタイルアップしてゆきたい方必見です。
卒業生レッスン ★～★★★	YMG卒業生が担当する1Hのワックス。 経験の場、実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。

【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、初心者の方も参加可能です。



AKI



YURI



HIROKO



YO-KO



YUKIKA



MIHO



RISAKO



MAIKO



SAORI



MAYA



YUUNA



TOMOKO



SHIORI

【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～36週まで）

★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。

※また、マタニティマークに「リラクスのみ」と表記がある場合は

リラククスヨガ以外のレッスンにはご参加いただけません。

※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。