



仙台校 1月 ヨガレッスンスケジュール (講義抜き)

2020/12/1発行

月	火		水		木		金		土		日	
	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム
1000	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p><b>満月割り</b></p> <p><b>満月割</b></p> <p>「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)</p>  </div> <div style="width: 40%;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・お電話でのご予約は受付けておりません。</li> <li>・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。</li> <li>・スケジュールは毎月変動の可能性がございます。</li> <li>・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ありません。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。</li> </ul> <p><b>※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</b></p> </div> <div style="width: 20%; text-align: center;">  </div> </div>											
1100	<b>休校日</b>											
1200	<b>休校日</b>											
1300	<b>休校日</b>											
1400	<b>休校日</b>											
1500	<b>休校日</b>											
1600	<b>休校日</b>											
1700	<b>休校日</b>											
1800	<b>休校日</b>											
1900	<b>休校日</b>											
2000	<b>休校日</b>											

月	火		水		木		金		土		日	
ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	
1000		10:30~藤井梨紗 朝ヨガ		10:30~小澤綾紗 デトックスヨガ				10:30~斎藤園子 パワーヨガ		10:30~守口恵美 月礼拝		
1100		11:50~藤井梨紗 パワーヨガビギナー		11:50~小澤綾紗 肩こり解消ヨガ				11:50~斎藤園子 骨盤調整ヨガ1		11:50~守口恵美 スローフロー		
1200				13:30~佐藤美子 ピラティス				13:30~小澤綾紗 アロマヨガ				
1300				14:50~佐藤美子 肩こり解消ヨガ				14:50~小澤綾紗 シェイプアップヨガ		14:50~守口恵美 リラクسسヨガ	14:50~斎藤園子 パワーヨガビギナー	
1400		リンバストレッチヨガ 16:10~佐藤美子 リラクسسヨガ								16:10~守口恵美 肩こり解消ヨガ	16:10~斎藤園子 リラクسسヨガ	
1500				18:30~守口恵美 リラクسسヨガ				18:30~高橋時栄 パワーヨガビギナー				
1600				19:50~守口恵美 スローフロー				19:50~高橋時栄 骨盤調整ヨガ1				
1700												
1800												
1900												
2000												

月	火		水		木		金		土		日	
ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	
1000				10:30~小澤綾紗 アロマヨガ		10:30~大坪恵 パワーヨガ		10:30~佐藤エリナ パワーヨガビギナー		10:30~斎藤園子 シェイプアップヨガ		
1100				11:50~小澤綾紗 パワーヨガビギナー		11:50~大坪恵 リラクسسヨガ		11:50~大坪恵 リラクسسヨガ		11:50~斎藤園子 肩こり解消ヨガ		
1200						13:30~大坪恵 骨盤調整ヨガ1		13:30~小澤綾紗 骨盤調整ヨガ1			13:30~藤井梨紗 月礼拝	
1300								14:50~小澤綾紗 肩こり解消ヨガ		14:50~佐藤エリナ パワーヨガビギナー	14:50~斎藤園子 パワーヨガ	
1400								16:10~佐藤エリナ 骨盤調整ヨガ1		16:10~斎藤園子 テトックスヨガ		
1500		14:50~神宮真季 肩こり解消ヨガ		14:50~藤井梨紗 チェアヨガ		14:50~藤井梨紗 柔軟性アップ						
1600		16:10~神宮真季 骨盤調整ヨガ1										
1700												
1800				18:30~守口恵美 月礼拝		18:30~松田光司 骨盤調整ヨガ1		18:30~高橋時栄 スローフロー				
1900		18:30~斎藤園子 デトックスヨガ		18:30~守口恵美 月礼拝		18:30~松田光司 骨盤調整ヨガ1		18:30~高橋時栄 スローフロー				
2000		19:50~斎藤園子 パワーヨガビギナー		19:50~守口恵美 肩こり解消ヨガ		19:50~松田光司 リラクسسヨガ		19:50~高橋時栄 骨盤調整ヨガ1				

月	火		水		木		金		土		日	
ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	
1000		10:30~藤井梨紗 朝ヨガ		10:30~小澤綾紗 アロマヨガ		10:30~大坪恵 骨盤調整ヨガ1		10:30~佐藤エリナ 肩こり解消ヨガ		10:30~神宮真季 パワーヨガビギナー		
1100		11:50~藤井梨紗 シェイプアップヨガ		11:50~小澤綾紗 骨盤調整ヨガ1		11:50~大坪恵 パワーヨガビギナー				11:50~神宮真季 リラクسسヨガ		
1200				13:30~斎藤園子 パワーヨガビギナー		13:30~大坪恵 肩こり解消ヨガ		13:30~小澤綾紗 パワーヨガ			13:30~佐藤美子 ピラティス	
1300								14:50~小澤綾紗 リラクسسヨガ		14:50~守口恵美 スローフロー	14:50~斎藤園子 リラクسسヨガ	
1400		14:50~渡辺文江 骨盤調整ヨガ1		14:50~藤井梨紗 肩こり解消ヨガ		14:50~斎藤園子 骨盤調整ヨガ1				16:10~守口恵美 肩こり解消ヨガ	16:10~斎藤園子 パワーヨガビギナー	
1500				18:30~神宮真季 肩こり解消ヨガ		18:30~藤井梨紗 シェイプアップヨガ		18:30~松田光司 パワーヨガ		18:30~高橋時栄 ヨガ棒		
1600				19:50~神宮真季 テトックスヨガ		19:50~斎藤園子 リラクسسヨガ		19:50~松田光司 肩こり解消ヨガ		19:50~高橋時栄 テトックスヨガ		
1700												
1800												
1900												
2000												

月	火		水		木		金		土		日	
ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	
1000												
1100												
1200												
1300												
1400												
1500												
1600												
1700												
1800												
1900												
2000												

マンズリーまたは受講表で参加可能 | マンズリーまたは受講表で参加可能 | 受講申込者のみ参加可能 | 有料イベントレッスン 有料2,500円 | RY美成コース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 | IHT協会ワークショップ IHTAのHPよりお申込み

## 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>メディテーション(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。</p>	<p>【星の見方】</p> <p>★ ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★</p> <p>動きの強度 難度 汗の量 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</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。</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。一日が心地よくなり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>入ー・フー</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>シイブアップヨガ</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是非ご参加ください！</p>	

”今”がわかる!



公式 Facebook

@YMCsendai



公式 Instagram

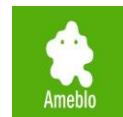
@YMCsendai



公式 Twitter

@YMCmedical

ブログもやってます!



ヨガ1人1人から

