


月	火	水	木	金	土	日
10:00	ヨガルーム 10:30~青藤園子 パワービギナー	ヨガルーム 11:50~青藤園子 デトックスヨガ	ヨガルーム 18:30~神宮真季 骨盤調整ヨガ	ヨガルーム 19:50~神宮真季 リラクスヨガ	ヨガルーム 10:30~藤井梨紗 朝ヨガ	ヨガルーム 10:30~小澤綾紗 アロマヨガ
11:00						
12:00					ヨガルーム 11:50~藤井梨紗 ヴィンヤサフロー	ヨガルーム 11:50~小澤綾紗 パワービギナー
13:00						
14:00						
15:00					ヨガルーム 14:50~佐藤美子 ピラティス	ヨガルーム 14:50~藤井梨紗 パワーヨガ
16:00						
17:00					ヨガルーム 16:10~佐藤美子 肩こり解消ヨガ	ヨガルーム 16:10~藤井梨紗 月礼拝
18:00					まん延防止等重点措置により 5/11まで夜レッスンクローズ	
19:00						
20:00						

・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。

※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
※「ライブ配信」の記載があるレッスンはスタジオレッスンをライブ配信いたします

満月割り
満月割

「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)



1	2	3	4	5	6	7	8	9
10:00	ヨガルーム 10:30~青藤園子 シェイプアップヨガ	ヨガルーム 11:50~青藤園子 リラクスヨガ	ヨガルーム 14:50~佐藤美子 骨盤調整ヨガ	ヨガルーム 16:10~佐藤美子 パワービギナー	休校日	ヨガルーム 10:30~小澤綾紗 肩こり解消ヨガ	ヨガルーム 11:50~小澤綾紗 デトックスヨガ	ヨガルーム 14:50~藤井梨紗 骨盤調整ヨガ
11:00								
12:00								
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								

まん延防止等重点措置により、5/11まで夜レッスンクローズ

10	11	12	13	14	15	16
10:00	ヨガルーム 10:30~藤井梨紗 朝ヨガ	ヨガルーム 10:30~佐藤美子 ピラティス	ヨガルーム 10:30~大坪恵 パワーヨガ	ヨガルーム 10:30~小澤綾紗 アロマヨガ	ヨガルーム 10:30~青藤園子 シェイプアップヨガ	ヨガルーム 10:30~小澤綾紗 シェイプアップヨガ
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						

まん延防止等重点措置により 5/11まで夜レッスンクローズ

17	18	19	20	21	22	23
10:00	ヨガルーム 10:30~藤井梨紗 朝ヨガ	ヨガルーム 10:30~小澤綾紗 アロマヨガ	ヨガルーム 10:30~大坪恵 パワービギナー	ヨガルーム 10:30~小澤綾紗 シェイプアップヨガ	ヨガルーム 10:30~小澤綾紗 シェイプアップヨガ	ヨガルーム 10:30~小澤綾紗 シェイプアップヨガ
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						

24	25	26	27	28	29	30
10:00	ヨガルーム 10:30~藤井梨紗 朝ヨガ	ヨガルーム 10:30~門馬里菜 肩こり解消ヨガ	ヨガルーム 10:30~門馬里菜 肩こり解消ヨガ	ヨガルーム 10:30~大坪恵 パワーヨガ	ヨガルーム 10:30~小澤綾紗 アロマヨガ	ヨガルーム 10:30~青藤園子 パワーヨガ
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						

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 | オリジナルレッスン | 有料イベントレッスン 有料2,500円 | RYI養成コース2級ヨガ講座 受講申込者のみ参加可能 | RYI1級コース講座 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

リラックスヨガ ★	【初心者おすすめ】 運動量の少ないクラスです。座位を中心に疲れた身体をほくしていき ます。疲れが溜まっている方におすすめです。	パワーピギーナ ★★★★	太陽礼拝を中心とした立位のポーズがメインのヨガ。じっくりとアー サナを味わうことができます。汗をかいてすっきりしたいときにおす すめ。	【星の見方】 ★ ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★
肩こり解消ヨガ ★	姿勢改善や血行促進に効果のあるアーサナを行い、肩のコリを改善・ 予防をするクラスです。デスクワークが多い方にもおすすめです。	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。ピギーナクラス に慣れた方向け。ダイナミックなポーズや動きを取り入れて身体の強 化と集中力を高めていきます。汗をかいてすっきりしたいときにおす すめ。	
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。	シェイプアップヨガ ★★★★★	エクササイズ要素の強いクラスです。筋肉を意識し、鍛え、代謝をあ げて健康的なボディラインに導いていきます。	
骨盤調整 ★★	【初心者おすすめ】 骨盤周りの筋肉を中心に、ほくし、鍛えることで全身の筋バランスを 整えていくクラスです。姿勢改善に効果的です。	ヴァイヤーナ ★★★★	呼吸と動作を連動させ、立位ポーズを中心に流れるように動いていく クラスです。集中力が増し、全身のスッキリ感を味わえるクラスで す。	
朝ヨガ ★★	朝は変化の時間。まだ目覚めていない心と身体を、気持ちよくほくし ていきます。通勤・通学前にも最適です。一日が心地よくすっきりと スタートしていきましょう。	ピラティス ★★	リハビリを目的に考案されたピラティスは体幹のインナーマッスルを 動かし人間が本来持っている身体の機能を正常化し、生きる為の活力 を最大限に引き出します。年齢にかかわらず、どんな健康状態の方で も始められるエクササイズです。自分の身体をコントロールする方法 を習得するクラスです。 ※黄色はピギーナ向けクラス ※オレンジは何度かレッスンに参加したことがある方向け	
リストラティブヨガ ★	フロップス（補助道具）を使ってポーズをとっていきます。ホールド 時間を長り、深いリラックスへ導いていきます。身体の疲労回復はもち ろろん、精神の回復にも効果的です。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。	ピラティス ★★★★	太陽礼拝を中心に、身体を正しく使いながらポーズをとっていきます。 ポーズのポイントも丁寧に教えます。ピギーナ向け。	
フローヨガ ★★	動きを止めずに流れるようにポーズをとっていきます。呼吸にポーズ を合わせながら動いていくことで、集中力が高まります。流れも心地 よく感じるでしょう。	太陽礼拝 ★★★★	太陽礼拝を中心に、全身を動かす、瞑想に入りやすくなるように整え ていきます。呼吸法や瞑想の時間を多くとっていくクラスです。	
小顔フェイスヨガ ★	表情筋を動かし、顔のむくみ解消、しわやたるみの改善など、特に美 容効果が高いクラスです。合わせてリンパ節を刺激するポーズをと り、全身のデトックス効果も高まります。	メディテーション(瞑想) ★	静のポーズを中心に全身を動かす、瞑想に入りやすくなるように整え ていきます。呼吸法や瞑想の時間を多くとっていくクラスです。	
ヨガ棒 ★★	「ヨガ棒」を使うことで、身体がほぐれやすく、正しいポーズへと導い てくれます。身体の変化を感じられるでしょう。	アーサナ読解 ★	ポーズの形やポイントをひとつひとつ丁寧に説明していきます。ポー ズの形に不安のある方にもおすすめです。	
月礼拝 ★★	太陽礼拝同様、立位のポーズがメインのクラス。月のエネルギーとリ ズムを感じながら穏やかに動いていくクラス。ホルモンバランス整い やすく、心が休まり安眠効果も。	ヨガ哲学 ★	ヨガの哲学を学んでいく座学が中心のクラスです。マットの外で、ヨ ガを日常に活かせるように学んでいきます。	
デトックスヨガ ★★	むくみにお悩みの方におすすめ。老廃物の排出に効果的なポーズを意 識的に行ない、身体を軽くしていきます。深い呼吸をすることで心の デトックスにもなります。	プランナ ★	ヨガの数ある呼吸法をじっくり行っていきます。いつも呼吸が浅く感 じる方、ストレスを溜め込んでいる方におすすめ。呼吸が深く巡る身 体を目指していきましょう。	
		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！	
		オリジナルレッスン ★～★★★★★	各校でオリジナルのレッスンをします。予約の際は「オリジナルレ ッスン」を選択してください。	
		イベントレッスン ★～★★★★★	90分2,500円の有料レッスンです。ご参加の際は別途予約が必要で す。	

動きの
強度
難度
汗の量
のレベル
星の数が多
くても、ピ
ギーナの方
もご参加い
ただけます

”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！

ゆるい練習場

