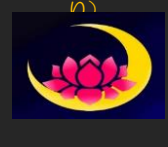


月	火		水		木		金		土		日	
	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム
	1000	10:30~大塚恵 シェイプアップヨガ		10:30~小澤綾紗 アロマヨガ		10:30~藤井梨紗 フロアヨガ		10:30~小澤綾紗 肩こり解消ヨガ		10:30~斎藤園子 シェイプアップヨガ		
1100					整体ルーム							
1200	11:50~大塚恵 骨盤調整ヨガ		11:50~小澤綾紗 ヨガ棒		11:50~藤井梨紗 パワーヨガ		11:50~小澤綾紗 デトックスヨガ		11:50~斎藤園子 リラックスヨガ			
1300					整体ルーム							
1400	呼吸法クラス				13:30~佐藤美子 ピラティス							
1500	14:50~藤井梨紗 プラーナ		14:50~藤井梨紗 骨盤調整ヨガ						14:50~門馬里菜 パワービギナー		13:30~佐藤美子 肩こり解消ヨガ	
1600												
1700									16:10~門馬里菜 骨盤調整ヨガ			
1800												
1900	18:30~藤井梨紗 月礼拝		18:30~佐藤 713 パワーヨガ				18:30~羽生智子 パワービギナー					
2000	19:50~藤井梨紗 デトックスヨガ						19:50~羽生智子 リラックスヨガ					

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)



月	7		8		9		10		11		12		13	
	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	ヨガルーム	整体ルーム
	1000			10:30~大塚恵 ヴィンヤサフロア		10:30~小澤綾紗 シェイプアップヨガ		整体ルーム		10:30~小澤綾紗 アロマヨガ		10:30~斎藤園子 パワービギナー		
1100							卒業生レッスン/整体ルーム							
1200			11:50~大塚恵 肩こり解消ヨガ		11:50~小澤綾紗 リラックスヨガ		11:50~ パワーヨガ		11:50~小澤綾紗 骨盤調整ヨガ		11:50~斎藤園子 デトックスヨガ			
1300			卒業生レッスン				整体ルーム				卒業生レッスン			
1400			13:30~ パワービギナー				13:30~佐藤美子 骨盤調整ヨガ				13:30~ リラックスヨガ			13:30~佐藤美子 ピラティス
1500											14:50~佐藤美子 メディテーション			14:50~斎藤園子 骨盤調整ヨガ
1600														16:10~斎藤園子 肩こり解消ヨガ
1700														
1800					18:30~佐藤 713 パワービギナー		18:30~松田光司 パワーヨガ		18:30~羽生智子 骨盤調整ヨガ					
1900														
2000			19:50~佐藤 713 リラックスヨガ				19:50~松田光司 骨盤調整ヨガ		19:50~羽生智子 リラックスヨガ					

休校日


月	14		15		16		17		18		19		20	
	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	ヨガルーム	整体ルーム
	1000			9:10~藤井梨紗 朝ヨガ				整体ルーム		10:30~小澤綾紗 アロマヨガ		10:30~斎藤園子 パワービギナー		
1100	10:30~門馬里菜 骨盤調整ヨガ				10:30~小澤綾紗 アロマヨガ		卒業生レッスン/整体ルーム							
1200					11:50~小澤綾紗 肩こり解消ヨガ		11:50~ リラックスヨガ		11:50~小澤綾紗 リラックスヨガ		11:50~斎藤園子 肩こり解消ヨガ			
1300							整体ルーム							
1400					13:30~佐藤美子 シェイプアップヨガ		13:30~佐藤美子 ピラティス							13:30~佐藤美子 パワーヨガ
1500	14:50~藤井梨紗 太陽礼拝		14:50~佐藤美子 ヨガ哲学								14:50~門馬里菜 パワーヨガ		14:50~斎藤園子 月礼拝	
1600														16:10~斎藤園子 デトックスヨガ
1700														
1800							18:30~松田光司 デトックスヨガ		18:30~羽生智子 肩こり解消ヨガ					
1900	18:30~藤井梨紗 フロアヨガ		18:30~佐藤美子 ピラティス											
2000	19:50~藤井梨紗 月礼拝		19:50~佐藤美子 肩こり解消ヨガ				19:50~松田光司 肩こり解消ヨガ							

月	21		22		23		24		25		26		27	
	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	ヨガルーム	整体ルーム
	1000					8:30~佐藤美子 ピラティス		満月割		満月割		満月割		満月割
1100	10:30~渡邊文江 パワーヨガ				10:30~小澤綾紗 パワーヨガビギナー		整体ルーム		10:30~小澤綾紗 アロマヨガ		10:30~斎藤園子 シェイプアップヨガ			
1200					11:50~小澤綾紗 デトックスヨガ		11:50~ リラックスヨガ		11:50~小澤綾紗 ヨガ棒		11:50~斎藤園子 リラックスヨガ			
1300	卒業生レッスン						整体ルーム							
1400	13:30~ 骨盤調整ヨガ						13:30~佐藤美子 骨盤調整ヨガ						13:30~佐藤美子 ピラティス	
1500			呼吸法クラス		14:50~藤井梨紗 プラーナ		14:50~藤井梨紗 メディテーション				14:50~藤井梨紗 月礼拝		14:50~斎藤園子 パワービギナー	
1600											卒業生レッスン		16:10~斎藤園子 骨盤調整ヨガ	
1700														
1800					18:30~佐藤美子 骨盤調整ヨガ		18:30~佐藤 713 リラックスヨガ		18:30~松田光司 パワービギナー					
1900														
2000					19:50~佐藤美子 パワービギナー		19:50~佐藤 713 骨盤調整ヨガ							

月	28		29		30	
	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	満月割		9:10~藤井梨紗 朝ヨガ		10:30~藤井梨紗 パワーヨガ	
1200	10:30~渡邊文江 骨盤調整ヨガ					
1300	11:50~渡邊文江 シェイプアップヨガ				11:50~藤井梨紗 リラックスヨガ	
1400	卒業生レッスン					
1500	13:30~ リラックスヨガ					
1600					14:50~佐藤美子 ヨガ哲学	
1700						
1800					18:30~佐藤美子 ピラティス	
1900					18:30~佐藤 713 骨盤調整ヨガ	
2000					19:50~佐藤美子 リラックスヨガ	

・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ヨガスタジアム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**





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。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。ビギナークラス 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。 ※黄色はビギナー向けクラス ※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。ビギナー向け。	
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。	瞑想セッション(瞑想) ★	静のポーズを中心に全身を動かし、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。	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。	
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。	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。	
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。	プラーナ ★	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。	
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。	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、ビ
ギナーの方
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！

新しい講座へ参加

