



	月		火		水		木		金		土		日					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
	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="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">満月割り</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold; border: 1px solid orange; display: inline-block; padding: 2px;">満月割</p> <p style="text-align: center;">「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>		10:30～門馬里菜 シェイプアップヨガ		10:30～大坪恵 ヴィンヤサフロー		10:30～小澤綾紗 パワーピグナー		10:30～佐藤マミ デトックスヨガ		10:30～門馬里菜 ヴィンヤサフロー							
1100			11:50～門馬里菜 小顔フェイスヨガ		11:50～大坪恵 骨盤調整ヨガ		11:50～小澤綾紗 デトックスヨガ		11:50～佐藤マミ 肩こり解消ヨガ		11:50～門馬里菜 骨盤調整ヨガ							
1200					13:30～佐藤美子 ピラティス		13:30～佐藤美子 パワーヨガ				卒業生レッスン 13:30～卒業生 パワーヨガ							
1300																		
1400					14:50～藤井梨紗 パワーヨガ						14:50～上野碧里 シェイプアップヨガ		14:50～松田光司 肩こり解消ヨガ					
1500											16:10～上野碧里 リラクセスヨガ		16:10～松田光司 パワーピグナー					
1600																		
1700																		
1800							18:30～佐藤マミ パワーピグナー		18:30～藤井梨紗 デトックスヨガ		18:30～羽生智子 肩こり解消ヨガ							
1900																		
2000																		
			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			<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">休校日</p>		10:30～門馬里菜 デトックスヨガ		10:30～小澤綾紗 アロマヨガ		10:30～大坪恵 シェイプアップヨガ		10:30～小澤綾紗 骨盤調整ヨガ		10:30～佐藤マミ シェイプアップヨガ		10:30～上野碧里 パワーピグナー			
1100					11:50～門馬里菜 パワーピグナー		11:50～小澤綾紗 シェイプアップヨガ		11:50～大坪恵 リラクセスヨガ		11:50～小澤綾紗 肩こり解消ヨガ		11:50～佐藤マミ リラクセスヨガ		11:50～上野碧里 肩こり解消ヨガ			
1200									13:30～佐藤美子 シェイプアップヨガ				卒業生レッスン 13:30～卒業生 骨盤調整ヨガ					
1300																		
1400																		
1500											14:50～上野碧里 骨盤調整ヨガ		14:50～松田光司 パワーヨガ					
1600											16:10～上野碧里 パワーピグナー		16:10～松田光司 リラクセスヨガ					
1700																		
1800							18:30～佐藤マミ リラクセスヨガ				18:30～羽生智子 パワーヨガ							
1900																		
2000																		
	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	<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">休校日</p>				<p style="font-weight: bold;">有料イベント 2,500円</p>				<p style="font-weight: bold;">満月割</p>		<p style="font-weight: bold;">満月割</p>		<p style="font-weight: bold;">満月割</p>		<p style="font-weight: bold;">満月割</p>			
1100					10:30～渡邊文江 パワーヨガ		10:30～門馬里菜 ヴィンヤサフロー		10:30～大坪恵 デトックスヨガ		10:30～小澤綾紗 シェイプアップヨガ		10:30～佐藤マミ パワーヨガ		10:30～上野碧里 ピラティス			
1200			11:50～渡邊文江 リラクセスヨガ		11:50～門馬里菜 骨盤調整ヨガ		11:50～大坪恵 パワーピグナー		11:50～小澤綾紗 リラクセスヨガ		11:50～佐藤マミ 骨盤調整ヨガ		11:50～上野碧里 肩こり解消ヨガ					
1300					13:30～卒業生 リラクセスヨガ		13:30～佐藤美子 肩こり解消ヨガ		13:30～佐藤美子 ピラティス		13:30～卒業生 リラクセスヨガ		卒業生レッスン 13:30～卒業生 骨盤調整ヨガ					
1400					14:50～佐藤美子 パワーピグナー		14:50～藤井梨紗 ピラティス				14:50～上野碧里 パワーピグナー		14:50～松田光司 シェイプアップヨガ					
1500											16:10～上野碧里 肩こり解消ヨガ		16:10～松田光司 リラクセスヨガ					
1600																		
1700																		
1800					18:30～佐藤美子 ピラティス		18:30～佐藤マミ シェイプアップヨガ				18:30～羽生智子 デトックスヨガ							
1900																		
2000																		
			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			<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">休校日</p>		<p style="font-weight: bold;">満月割</p>		<p style="font-weight: bold;">満月割</p>		<p style="font-weight: bold;">満月割</p>		<p style="font-weight: bold;">満月割</p>		<p style="font-weight: bold;">満月割</p>		<p style="font-weight: bold;">満月割</p>			
1100					10:30～渡邊文江 シェイプアップヨガ		10:30～佐藤美子 ピラティス		10:30～藤井梨紗 ヴィンヤサフロー		10:30～小澤綾紗 アロマヨガ		10:30～藤井梨紗 パワーヨガ		10:30～上野碧里 骨盤調整ヨガ			
1200	11:50～渡邊文江 骨盤調整ヨガ				11:50～佐藤美子 デトックスヨガ		11:50～藤井梨紗 骨盤調整ヨガ		11:50～小澤綾紗 ヨガ棒		11:50～卒業生 リラクセスヨガ		11:50～上野碧里 パワーピグナー					
1300	13:30～佐藤美子 リラクセスヨガ				13:30～佐藤美子 パワーピグナー		13:30～卒業生 パワーヨガ		13:30～佐藤美子 デトックスヨガ									
1400																		
1500											整体ルーム 14:50～上野碧里 ピラティス		14:50～松田光司 パワーヨガ					
1600											整体ルーム 16:10～上野碧里 パワーピグナー		16:10～松田光司 肩こり解消ヨガ					
1700																		
1800																		
1900	18:30～青藤園子 ヴィンヤサフロー				18:30～佐藤美子 骨盤調整ヨガ		18:30～佐藤マミ 肩こり解消ヨガ		18:30～羽生智子 シェイプアップヨガ									
2000																		
	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	<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">休校日</p>				10:30～羽生智子 ピラティス		10:30～藤井梨紗 パワーヨガ											
1100					11:50～羽生智子 デトックスヨガ		11:50～藤井梨紗 月礼拝											
1200																		
1300																		
1400																		
1500																		
1600																		
1700																		
1800																		
1900			18:30～青藤園子 パワーヨガ															
2000																		
			ヨガレッスンは毎月変動の可能性がございます。 ・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ないです。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															
			マンスリーまたは受講表で参加可能		初心者おススメレッスン マンス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		IR養成コース2級ヨガ講座 受講申込者のみ参加可能		RYT1級コース講座 受講申込者のみ参加可能		IHTA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

<b>リラクソガ</b> ★	【初心者おススメ】 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てです。	<b>パワーピギーナ</b> ★★★★	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て。	【星の見方】 ★ ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★
<b>肩こり解消ガ</b> ★	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てです。	<b>パワーヨガ</b> ★★★★★	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て。	
<b>アロマガ</b> ★	【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たやかに整えていきます。	<b>シェイプアップヨガ</b> ★★★★★	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。	
<b>骨盤調整</b> ★★	【初心者おススメ】 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。	<b>ヴァイサフロー</b> ★★★★	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。	
<b>朝ヨガ</b> ★★	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。	<b>ピラティス</b> ★★	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	
<b>リストラティブ ヨガ</b> ★	フロップス（補助道具）を使ってポーズをとっていきます。ホールド時間を長く、深いリラクソ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てします。	<b>ピラティス</b> ★★★★	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。	
<b>フローヨガ</b> ★★	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。	<b>太陽礼拝</b> ★★★★	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。	
<b>小顔フェイスヨガ</b> ★	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取り、全身のデトックス効果も高まります。	<b>メディテーション(瞑想)</b> ★	静的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。	
<b>ヨガ棒</b> ★★	「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。	<b>アーサナ読解</b> ★	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てです。	
<b>デトックスヨガ</b> ★★	むくみにお悩みの方におすすめて。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。	<b>ヨガ哲学</b> ★	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。	
<b>月礼拝</b> ★★★★	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。ホルモンバランスを整えやすく、心が休まり安眠効果も。	<b>プラーナ</b> ★	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て。呼吸が深く巡る身体を目指していきましょう。	
		<b>卒業生レッスン</b> ★～★★★★★	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！	動きの強度 難度 汗の量 のレベル 星の数が多くても、ピギーナの方もお参加いただけます
		<b>オリジナルレッスン</b> ★～★★★★★	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。	
		<b>イベントレッスン</b> ★～★★★★★	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。	

”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！

お知らせ