

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	ヨガルーム	整体ルーム
31		1		2		3		4		5		6	
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	
10:30~藤井梨紗 デトックスヨガ		11:50~藤井梨紗 フローヨガ		18:30~齋藤園子 骨盤調整ヨガ		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) 		<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。</li> </ul> <p>※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</p>		休校日		休校日	
3		4		5		6		7		8		9	
休校日		休校日		10:30~佐藤美子 パワーヨガ 11:50~佐藤美子 リラックスヨガ 13:30~藤井梨紗 シェイプアップヨガ 18:30~佐藤マミ 骨盤調整ヨガ		10:30~大坪恵 パワービギナー 11:50~大坪恵 骨盤調整ヨガ		休校日		10:30~齋藤園子 シェイプアップヨガ 11:50~齋藤園子 リラックスヨガ 14:50~上野碧里 パワービギナー 16:10~上野碧里 デトックスヨガ		10:30~小澤諒紗 パワーヨガ 11:50~小澤諒紗 アロマヨガ 14:50~佐藤美子 ピラティス 16:10~佐藤美子 肩こり解消ヨガ	
10		11		12		13		14		15		16	
休校日		休校日		休校日		休校日		休校日		満月割		満月割	
10:30~上野碧里 パワーヨガ 11:50~上野里 リラックスヨガ 14:50~藤井梨紗 骨盤調整ヨガ 16:10~藤井梨紗 フローヨガ		10:30~藤井梨紗 骨盤調整ヨガ 11:50~藤井梨紗 パワービギナー 13:30~佐藤美子 肩こり解消ヨガ 18:30~佐藤美子 リラックスヨガ		10:30~小澤諒紗 シェイプアップヨガ 11:50~小澤諒紗 リラックスヨガ 13:30~佐藤美子 パワービギナー 18:30~佐藤マミ シェイプアップヨガ		10:30~門馬里菜 ヴィンヤサフロー 11:50~門馬里菜 リラックスヨガ 13:30~藤井梨紗 ピラティス		10:30~小澤諒紗 パワービギナー 11:50~小澤諒紗 デトックスヨガ 18:30~羽生智子 肩こり解消ヨガ		10:30~齋藤園子 月礼拝 11:50~齋藤園子 肩こり解消ヨガ 14:50~上野碧里 ピラティス 16:10~上野碧里 リラックスヨガ		10:30~門馬里菜 骨盤調整ヨガ 11:50~門馬里菜 パワービギナー 14:50~佐藤美子 肩こり解消ヨガ 16:10~佐藤美子 パワーヨガ	
17		18		19		20		21		22		23	
満月割		満月割		満月割		満月割		満月割		満月割		満月割	
10:30~渡邊文江 肩こり解消ヨガ 11:50~渡邊文江 骨盤調整ヨガ 18:30~齋藤園子 月礼拝		10:30~藤井梨紗 月礼拝 11:50~藤井梨紗 リラックスヨガ 13:30~佐藤美子 ヴィンヤサフロー 18:30~佐藤美子 ピラティス		10:30~佐藤美子 パワービギナー 11:50~佐藤美子 肩こり解消ヨガ 18:30~佐藤マミ デトックスヨガ		10:30~大坪恵 骨盤調整ヨガ 11:50~大坪恵 肩こり解消ヨガ 13:30~藤井梨紗 月礼拝		10:30~小澤諒紗 シェイプアップヨガ 11:50~小澤諒紗 アロマヨガ 18:30~羽生智子 パワービギナー		10:30~門馬里菜 パワーヨガ 11:50~門馬里菜 リラックスヨガ 14:50~上野碧里 シェイプアップヨガ 16:10~上野碧里 肩こり解消ヨガ		10:30~小澤諒紗 パワービギナー 11:50~小澤諒紗 肩こり解消ヨガ 14:50~佐藤美子 デトックスヨガ 16:10~佐藤美子 ピラティス	
24		25		26		27		28		29		30	
10:30~渡邊文江 パワーヨガ 11:50~渡邊文江 リラックスヨガ 13:30~佐藤美子 パワービギナー 18:30~齋藤園子 リラックスヨガ		10:30~藤井梨紗 シェイプアップヨガ 11:50~藤井梨紗 小顔フェイスヨガ 13:30~佐藤美子 肩こり解消ヨガ 18:30~佐藤美子 パワーヨガ		10:30~佐藤美子 ピラティス 11:50~佐藤美子 リラックスヨガ 18:30~佐藤マミ 肩こり解消ヨガ		10:30~大坪恵 リラックスヨガ 11:50~大坪恵 ヴィンヤサフロー 13:30~藤井梨紗 ピラティス		10:30~小澤諒紗 骨盤調整ヨガ 11:50~小澤諒紗 ヨガ棒 18:30~羽生智子 デトックスヨガ		10:30~齋藤園子 ヴィンヤサフロー 11:50~齋藤園子 骨盤調整ヨガ 14:50~上野碧里 ピラティス 16:10~上野碧里 リラックスヨガ		10:30~小澤諒紗 シェイプアップヨガ 11:50~小澤諒紗 アロマヨガ 14:50~佐藤美子 パワーヨガ 16:10~佐藤美子 骨盤調整ヨガ	
通常レッスン マンスリーまたは受講表で参加可能		初心者オススメレッスン 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		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

リラックスヨガ ★	【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ぐしていきま す。疲れが溜まっている方におすすめてです。	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。汗をかいてスッキリ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てです。	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。汗をかいてスッキリしたいときにおすすめ。	
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た 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 ★★	【初心者おススメ】 骨盤周りの筋肉を中心に、ほぐし、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。	ウイヤーサロー ★★★★	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、気持ちよくほぐして 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 ★	プロップス（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ます。	ピラティス ★★★★		
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、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お伝えしていきます。ビギナー向け。	
小顔フェイシャルヨガ ★	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。	
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てです。	
デトックスヨガ ★★	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。	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て。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。	

”今”がわかる！



公式 Facebook



公式 Instagram



公式 Twitter



@YMCsendai



@YMCsendai



@YMCmedical

ブログもやってます！



ぜひ「買」ってください