

月	火	水	木	金	土	日
7	8	9	10	11	12	13
7:00	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
8:00	★1フルムーンキャンペーン★ 11/5~11					
9:00						
10:00	10:30門馬屋菜 パワ-ビギナー-ヨガ	10:00~13:10 整体コース	10:30門馬屋菜 ワインヤサフロー	10:30~14:30 ヨガ2級	オンライン講義にて使用	10:00~13:10 整体コース
11:00	11:50門馬屋菜 骨盤調整ヨガ		11:50門馬屋菜 リラククスヨガ	7		10:30前線獅子 月礼拝
12:00						10:30後線獅子 ピラティス
13:00						11:50前線獅子 メディテーション
14:00						13:30~17:30 ヨガ2級
15:00						15
16:00						14:30上野雅雄 シェイプアップヨガ
17:00						14:50上野雅雄 ピラティス
18:00	18:30佐藤美子 肩こり解消ヨガ		18:30佐藤まゆみ パワ-ヨガ			16:10上野雅雄 小顔フェイシャルヨガ
19:00			18:30佐藤まゆみ 骨盤調整ヨガ			
20:00			19:50佐藤まゆみ リラククスヨガ			
7:00	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
8:00	★フルムーンキャンペーン★ 11/5~13 の期間、ヨガグッズ商品が10%OFF					
9:00						
10:00						
11:00	10:30佐藤まゆみ デトックスヨガ	10:00~13:10 整体コース	10:30門馬屋菜 シェイプアップヨガ	10:30~14:30 ヨガ2級	10:30小澤紗紗 パワ-ビギナー-ヨガ	10:00~13:10 整体コース
12:00	11:50佐藤まゆみ 肩こり解消ヨガ		11:50門馬屋菜 リラククスヨガ	8	11:50小澤紗紗 アロマヨガ	10:30前線獅子 ワインヤサフロー
13:00						10:30後線獅子 ピラティス
14:00						11:50前線獅子 リラククスヨガ
15:00						13:30~17:30 ヨガ2級
16:00						13:30~15:30 シニアヨガ IHTA実技試験
17:00						14:50上野雅雄 ピラティス
18:00						16:10上野雅雄 肩こり解消ヨガ
19:00	18:30佐藤美子 リラククスヨガ		18:30上野雅雄 ピラティス			16:10後線獅子 骨盤調整ヨガ
20:00			18:30佐藤まゆみ 骨盤調整ヨガ			
7:00	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
8:00						
9:00						
10:00	10:30美道文江 肩こり解消ヨガ	10:00~13:10 整体コース	10:30門馬屋菜 フロ-ヨガ	10:30~14:30 ヨガ2級	10:30小澤紗紗 シェイプアップヨガ	10:00~13:10 整体コース
11:00	11:50美道文江 骨盤調整ヨガ		11:50門馬屋菜 肩こり解消ヨガ	9	11:50小澤紗紗 リラククスヨガ	10:30前線獅子 パワ-ヨガ
12:00						10:30後線獅子 ピラティス
13:00						11:50前線獅子 リラククスヨガ
14:00						13:30~17:30 ヨガ2級
15:00						14:50上野雅雄 パワ-ビギナー-ヨガ
16:00						14:50前線獅子 デトックスヨガ
17:00	18:30前線獅子 リラククスヨガ	18:30佐藤美子 ピラティス	18:30佐藤まゆみ 肩こり解消ヨガ	18:30上野雅雄 パワ-ヨガ	19:50上野雅雄 小顔フェイシャルヨガ	16:10前線獅子 小顔フェイシャルヨガ
18:00						
19:00						
20:00			19:50佐藤まゆみ 骨盤調整ヨガ			
7:00	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
8:00						
9:00						
10:00	オンライン講義にて使用	10:00~13:10 整体コース	10:30佐藤まゆみ パワ-ビギナー-ヨガ	10:30門馬屋菜 リラククスヨガ	10:30~14:30 ヨガ2級	10:30小澤紗紗 骨盤調整ヨガ
11:00						10:30後線獅子 シェイプアップヨガ
12:00						11:50前線獅子 肩こり解消ヨガ
13:00						13:30~17:30 ヨガ2級
14:00						14:50上野雅雄 パワ-ビギナー-ヨガ
15:00						14:50前線獅子 デトックスヨガ
16:00						16:10上野雅雄 骨盤調整ヨガ
17:00						
18:00	18:30前線獅子 骨盤調整ヨガ	18:30佐藤美子 ピラティス	18:30佐藤まゆみ 肩こり解消ヨガ	18:30上野雅雄 パワ-ヨガ	19:50上野雅雄 小顔フェイシャルヨガ	16:10前線獅子 小顔フェイシャルヨガ
19:00						
20:00			19:50佐藤まゆみ 骨盤調整ヨガ			
7:00	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
8:00						
9:00						
10:00	オンライン講義にて使用	10:00~13:10 整体コース	10:30門馬屋菜 パワ-ビギナー-ヨガ	10:30門馬屋菜 リラククスヨガ	10:30~14:30 ヨガ2級	10:30小澤紗紗 整体コース
11:00						10:30後線獅子 シェイプアップヨガ
12:00						11:50前線獅子 肩こり解消ヨガ
13:00						13:30~17:30 ヨガ2級
14:00						14:50上野雅雄 パワ-ビギナー-ヨガ
15:00						14:50前線獅子 デトックスヨガ
16:00						16:10上野雅雄 骨盤調整ヨガ
17:00						
18:00	18:30前線獅子 骨盤調整ヨガ	18:30佐藤美子 ピラティス	18:30佐藤まゆみ 肩こり解消ヨガ	18:30上野雅雄 パワ-ヨガ	19:50上野雅雄 デトックスヨガ	16:10前線獅子 小顔フェイシャルヨガ
19:00						
20:00			19:50佐藤まゆみ 骨盤調整ヨガ			
7:00	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
8:00						
9:00						
10:00	オンライン講義にて使用	10:00~13:10 整体コース	10:30門馬屋菜 パワ-ビギナー-ヨガ	10:30門馬屋菜 リラククスヨガ	10:30~14:30 ヨガ2級	10:30小澤紗紗 整体コース
11:00						10:30後線獅子 シェイプアップヨガ
12:00						11:50前線獅子 肩こり解消ヨガ
13:00						13:30~17:30 ヨガ2級
14:00						14:50上野雅雄 パワ-ビギナー-ヨガ
15:00						14:50前線獅子 デトックスヨガ
16:00						16:10上野雅雄 骨盤調整ヨガ
17:00						
18:00	18:30前線獅子 骨盤調整ヨガ	18:30佐藤美子 ピラティス	18:30佐藤まゆみ 肩こり解消ヨガ	18:30上野雅雄 パワ-ヨガ	19:50上野雅雄 デトックスヨガ	16:10前線獅子 小顔フェイシャルヨガ
19:00						
20:00			19:50佐藤まゆみ 骨盤調整ヨガ			

運動量の多いレッスン ※おなたでにも参加いただけます

初心者おススメレッスン ※おなたでにも参加いただけます

オリジナルレッスン ※おなたでにも参加いただけます

有料イベントレッスン 毎月1回 2,500円

I R 養成コース2級ヨガ講義 ※おなたでにも参加いただけます

R.Y.T.1級・専科ヨガ講義 ※おなたでにも参加いただけます

I H T A 協会ワークショップ ※おなたでにも参加いただけます

★オンラインレッスンも開催中★

お家でもヨガしましょう！
予約時は校舎を「オンライン」にして検索してください



レッスン紹介

レッスン名	詳細	レッスン名	詳細
リラクセスヨガ	運動量の少ないクラスです。座位を中心につかい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。ヨガクラスに慣れていない方にもおすすめです。	ワインヤサフロー	呼吸と動作を連動させ、流れるように進めていくクラスです。一呼吸一動作で動く事で瞑想のように集中力が上がっていきます。
小顔フェイスルヨガ	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様々な効果が期待できます。合わせてリンパ(節)を刺激するアーサナを行う事でより効果を感じることが出来るクラスです。	パワービギナーヨガ	現代人の体型やライフスタイルに合わせて、立位のアーサナや動きを取り入れたクラスです。じっくりとアーサナを味わえるレッスンです。(初心者OK)
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、肩のこりを改善・予防するクラスです。デスクワークが多い方にもおすすめです。	パワーヨガ	ビギナーに慣れた方向け。ダイナミックなアーサナや動きを取り入れたクラスです。運動量が多く身体能力の強化と集中力を高めることができます。
リストラティブヨガ	リストラティブヨガは、「プロップス」(補助道具)を使ってポーズを行うヨガです。心身を深くリラックスさせ積極的なリラクゼーションを重視します。長い時間をかけてホールドし、全身の疲労回復はもちろん、精神の不調も回復します。	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。筋肉を意識しながら動いていきます。代謝を上げていく事で健康的なボディラインへ導きます。
フローヨガ	動きを止めずに流れるようにアーサナを行います。連続したアーサナを呼吸に合わせて繰り返すことで、自分の内側へと意識を向けやすいクラスです。集中力が高まります。	太陽礼拝	太陽礼拝のアーサナを中心に身体の使用の方をお伝えします。呼吸に合わせて動けるようにポーズのポイントを押さえてお伝えしていきます。ビギナー向け。
朝ヨガ	1日が過ごしやすくなるように、まだ目覚めていない身体を少しずつほくしていきます。1日の始まりを有意義に過ごしましょう。	アシュタンガヨガビギナー	伝統的なヨガの流派の一つ。太陽礼拝から始まりアーサナの順番が決まっています。呼吸と動きを連動させながらダイナミックに動いていきます。ビギナー向け。ヨガクラスに慣れてきたころにおすすめです。
アロマヨガ	精油の香りにつつまれながら心と身体のバランスを整えていきます。精油には様々な効果効能があり、それに合わせたアーサナを組み合わせて行っていきます。	アシュタンガヨガ	伝統的なヨガの流派の一つ。太陽礼拝から始まりアーサナの順番が決まっています。呼吸と動きを連動させながらダイナミックに動いていきます。ビギナークラスに慣れてきたころにおすすめです。60分クラス
デトックスヨガ	むくみ気になる方におすすめのクラスです。深い呼吸を繰り返すことでデトックス効果も高まります。身体に悪影響をもたらす老廃物の排出を、意識的に行うクラスです。	シヴァンダヨガ	伝統的なヨガの流派の一つ。決まったシークエンスで心身のバランス感覚を取り戻していきます。
月礼拝	月礼拝は太陽礼拝と同様に立位のアーサナがメインです。月のエネルギーとリズムを感じながら体をゆったり動かすことで心が安らぎ安眠にもつながります。	アドハンスヨガ	種類度の高いアーサナにチャレンジします。パワーヨガなどのレッスンに慣れてきた方、体の使い方・動かし方が深まって来た方におすすめ。
ヨガ棒	ヨガ棒を使ったレッスンをします。初心者の方も、肩の力が抜けやすくなり、楽にポーズが取れたり、更に正しい位置でポーズが取れたり、体の変化が感じられるはずです。	バレトン	ニューヨークのバレエダンサーによって作られたプログラムであり3つの要素【バレエ・ヨガ・フィットネス】を組み合わせた動きで、体幹を鍛えながら柔軟性の向上も期待できます。
リフヨガ	足裏の反射区をほくし内臓や身体全体へアプローチしていきます。合わせてアーサナを行う事で相乗効果が増し、デトックス効果の高いクラスです。	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ための活力を最大限に引き出します。年齢に関わらず、どんな健康状態の方でも始められるエクササイズです。自分の体をコントロールする使い方を習得するクラスです。※黄色はビギナー向けクラスです。※オレンジは慣れてきた方向けです。
笑顔ヨガ	日々重荷の影響を受け、硬くなった下半身を動かして血流通の改善、むくみ解消の軽減などにアプローチしていきます。	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ための活力を最大限に引き出します。年齢に関わらず、どんな健康状態の方でも始められるエクササイズです。自分の体をコントロールする使い方を習得するクラスです。※黄色はビギナー向けクラスです。※オレンジは慣れてきた方向けです。
陰ヨガ	中国の「陰陽五行」の思想に基づき、強くなりすぎない「陰」のエネルギーを脚え、アーサナを深い呼吸とともにゆっくりと保持し「陰」のエネルギーで整えていくクラスです。	ハタヨガ	陰と陽が調りなす体内エネルギーに意識を向けながら、アーサナと呼吸法を行うクラスです。正しい呼吸法を行うことでリラックスし精神面を整えていきます。
メディテーション(瞑想)	静的ポーズを中心に全身の筋肉を動かし整えていきます。瞑想や呼吸法を行います。	ハタヨガ	※黄色はビギナー向けクラスです。※オレンジは慣れてきた方向けです。
ブリーナ	ヨガの数多くある呼吸法をじっくり行っていきます。いつもの呼吸が透き通るような感覚が溜まっている方にもおすすめです。呼吸の通りやすいしなやかな体を目指してみよう。	骨盤調整ヨガ	骨盤周りの筋肉を中心に全身の調整を行うクラスです。骨盤に関わる筋肉の緊張を緩め、鍛えながら筋バランスを整えています。※黄色はビギナー向けクラスです。※オレンジは慣れてきた方向けです。
ヨガ哲学	ヨガの哲学を学んでいくレッスンです。座学が中心となります。マットの外で、ヨガの学びを日常に活かせるようになっていくクラスです。	骨盤調整ヨガ	骨盤周りの筋肉を中心に全身の調整を行うクラスです。骨盤に関わる筋肉の緊張を緩め、鍛えながら筋バランスを整えています。※黄色はビギナー向けクラスです。※オレンジは慣れてきた方向けです。
アーサナ読解	アーサナの形を一つ一つ丁寧に説明していきます。ポーズの形に不安がある方にもおすすめです。アーサナのポイントも確認できます。	オリジナルレッスン	※各校でオリジナルのレッスンを実施します。予約の際には、「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	※各校でイベントレッスンを実施します。90分：【2,500円】となります。

通常レッスン・初心者さんにもおススメ	強度が高めのレッスン・慣れてきた方に	オリジナルレッスン※上記レッスン以外	トレッスン 90分 ※2,500円
--------------------	--------------------	--------------------	-------------------

インストラクター紹介

	佐藤 美子 (さとう よしこ) ヨガ講師・ヨガインストラクター		藤井 梨紗 (ふじい りさ) ヨガ講師・ヨガインストラクター
	パワーヨガなどたくさん動くレッスンのイメージが強いとよく言われますが、うとうと眠くなってしまふようなリラクゼーション系のレッスンも得意です。心と身体を鍛えたり緩めたり、ちょうどいいバランスを一緒に探しましょう！		ヨガに出会って「楽しい」が増えました。姿勢も良い、いいこと尽くしです！一緒にヨガしましょう！
	小澤 涼紗 (おざわ りさ) ヨガインストラクター		渡邊 文江 (わたなべ ふみえ) ヨガインストラクター
	心は揺れ動くもの。呼吸を整えて心穏やかに。『今ここ』自分と向き合い自分を大切に。心と身体の繋がりを感じ、ヨガをおとして心豊かに幸せ溢れさせましょう。		心と身体を整えてご自身を大切にする時間になるように、心地良い空間になるように心がけています。レッスンで皆様とお会いできるのを楽しみにしております。
	門馬 里菜 (もんま りな) ヨガインストラクター		園藤 園子 (さいとう そのこ) ヨガインストラクター
	カラダを動かしていくことで、心もコントロールできるようになるヨガの楽しさや不思議さをお伝えできればと思います。一緒に体感していきましょう！		「今ここにいる、ありのままの自分」を受け入れ、心も身体も心地よく過ごせるようヨガでお手伝いいたします。
	佐藤 まゆみ (さとう まゆみ) ヨガインストラクター		羽生 智子 (はにゅう ともこ) ヨガインストラクター
	今日ここにきてよかった。そんな空間を共有できることを願って、自然に心と体のバランスが整うヨガを楽しみましょう！		20年のヨガ生活の中で感じているのは、ヨガはシンプルで、あたたかくて、やさしくて、とても味わい深いということ。そんなヨガの素晴らしさを皆さまと一緒に味わっていただけると嬉しいです。
	上野 碧里 (のの みどり) ヨガインストラクター		
	「スナなことがあるって幸せだ〜」とヨガに出会って感じるキモチをみなさんとシェアできると嬉しいです。1日中レッスンを受けていただけるくらいに心地の良い場所であるYMC仙台校でみなさまと会えることを楽しみにしています！		