

名古屋校 2022年 12月 ヨガレッスンスケジュール

2022/10/15

月		火		水		木		金		土		日	
ヨガルームA	ヨガルームB	ヨガルームA	ヨガルームB	ヨガルームA	ヨガルームB	ヨガルームA	ヨガルームB	ヨガルームA	ヨガルームB	ヨガルームA	ヨガルームB	ヨガルームA	ヨガルームB
<p><b>【ドロップイン予約方法】</b>                      1レッスン=2,500円                      申込はメール：nagoya@ymc-rise.co.jpまで                      (お名前・連絡先・日付・レッスン時間)を明記しご連絡ください。</p>													
5		6		7		8		9		10		11	
10:30 苜谷智香子 骨盤調整ヨガ				10:00~14:00 ヨガ1級/RYT講座 3月生	10:00~14:00 ヨガ2級講座 6月生	10:30 大橋麻美 リラクソヨガ	10:00~14:00 オンライン ヨガ1級	10:30 大島純子 骨盤調整ヨガ	10:00~14:00 オンライン ヨガ1級	10:15 木下 望 アロマヨガ	10:00~14:00 オンライン ティーチングスキルアップ	10:30~12:30 IHTA フォローアップ講座 ヨガ1級 水野とも	
11:50 苜谷智香子 ヨガ棒	休校日			14:30 中西美代子 リラクソヨガ	14:45~15:45 IHTA認定 全科目筆記試験	14:00~17:00 ※受講生限定※ 自主催可能時間	11:50 大橋麻美 パワーヨガ	11:50 大島純子 リラクソヨガ	14:00~17:00 ※受講生限定※ 自主催可能時間	11:30 木下 望 パワーヨガ	13:00~15:00 ※受講生限定※ 9月生 林 真矢	14:30 野林千佳子 骨盤調整ヨガ	13:30~15:00 有料イベントレッスン ピラティス 水野とも
12		13		14		15		16		17		18	
10:30 苜谷智香子 肩こり解消ヨガ		10:00~14:00 ヨガ1級/RYT講座 9月生	10:00~14:00 ヨガ2級講座 8月生	10:00~14:00 ヨガ2級講座 12月生	10:00~14:00 IHTA実技試験 ヨガ2級講座 6月生	10:30 大橋麻美 肩こり解消ヨガ	10:00~14:00 オンライン マタニティ講座	10:30 加藤晴香 パワーヨガ	10:30 加藤晴香 リラクソヨガ	10:15 梅本真紀 パワーヨガ	[園児ルーム専用] 10:00~14:00 オンライン ティーチングスキルアップ	10:00~14:00 ヨガ1級/RYT講座 12月生	10:15 林 真矢 髋ヨガ
11:50 苜谷智香子 アロマヨガ		14:30 中西美代子 リラクソヨガ	14:30 中西美代子 リラクソヨガ	15:50 中西美代子 リラクソヨガ	14:00~17:00 ※受講生限定※ 自主催可能時間	11:50 大橋麻美 太陽礼拝	11:50 大島純子 リラクソヨガ	14:00~17:00 ※受講生限定※ 自主催可能時間	11:30 梅本真紀 骨盤調整ヨガ	13:00~17:00 ヨガ2級講座 9月生 林 真矢	13:00~17:00 ヨガ1級/RYT講座 9月生	14:30 井田京子 肩こり解消ヨガ	11:30 林 真矢 デトックスヨガ
19		20		21		22		23		24		25	
10:30 苜谷智香子 肩こり解消ヨガ	10:00~14:00 オンライン 産後ケアトレーニング 実技試験 林 真矢	10:00~14:00 ヨガ1級/RYT講座 9月生	10:00~14:00 ヨガ2級講座 8月生	10:00~14:00 ヨガ1級/RYT講座 3月生	10:00~14:00 ピラティス エクササイズプラス	10:30 大橋麻美 陰ヨガ	10:00~14:00 オンライン マタニティ講座	10:30 大島純子 アロマヨガ	10:30 大島純子 アロマヨガ	10:15 木下 望 パワーヨガ	10:00~14:00 オンライン ティーチングスキルアップ	10:00~14:00 ピラティス ベーシック講座	
11:50 苜谷智香子 美脚ヨガ		14:30 中西美代子 骨盤調整ヨガ	14:30 白岩由紀子 パワーヨガ	15:50 中西美代子 リラクソヨガ	15:50 白岩由紀子 肩こり解消ヨガ	18:15 小久保勇祐 パワーヨガ	11:50 大橋麻美 ヴィンヤサフロー	14:00~17:00 ※受講生限定※ 自主催可能時間	14:00~17:00 ※受講生限定※ 自主催可能時間	11:30 木下 望 リラクソヨガ	13:00~17:00 ヨガ1級/RYT講座 9月生 白岩 由紀子	14:30 本橋佑美 デトックスヨガ	15:50 本橋佑美 ピラティス
26		27		28		29		30		31			
10:30 苜谷智香子 骨盤調整ヨガ		10:00~12:00 2級生限定 太陽礼拝* 108回				休校日		休校日		休校日			
11:50 苜谷智香子 ヨガ棒		2022年12月始め 18:15 林 真矢 太陽礼拝		10:30~12:00 有料イベントレッスン ピラティス 水野とも		休校日		休校日		休校日			
<p>運動量の多いレッスン (60分) ※どなたでもご参加いただけます</p> <p>初心者おススメレッスン (60分) ※どなたでもご参加いただけます</p> <p>イベントレッスン (60分) ※どなたでもご参加いただけます</p> <p>有料イベントレッスン (90分) 会員・受講生・一般 2,500円</p> <p>I R養成コース2級ヨガ講義 ※ご契約者のみ参加可能</p> <p>RYT・1級・専科コース講義 ※ご契約者のみ参加可能</p> <p>IHTA協会ワークショップ ※お申込みはIHTAのHPからとなります</p>													

レッスンの紹介

レッスン名	詳細	レッスン名	詳細
リラクゼーションヨガ	運動量の少ないクラスです。座位を中心とした体位をほくしていただきます。痛み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。	ヴィンヤサフロー	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気持ちよく集中力が磨かれています。
小顔フェイスリフトヨガ	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(脚)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。	パワーピネーター	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	姿勢改善や肩甲骨に効果のあるアーサナを行い、肩の可動域を改善・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	ピネーターに慣れた方向け、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。
リフレクソロジー	足裏の反射区をほくして脳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望めます。デトックス効果の高いクラスです。	シェイプアップヨガ	エクササイズ要素の高いクラスです。筋肉を鍛え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い方を伝えます。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。ピネーター向け。
朝ヨガ	1日が過ぎやすいくなるように、まだ目覚めていない身体を少しづ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 ヨガピネーター	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。ピネーター向け。ヨガクラスに慣れてきた方におすすめです。
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。ピネータークラスに慣れてきた方におすすめです。60分クラス
デトックスヨガ	むくみや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。	シヴァナンダヨガ	伝統的なヨガの流派の一つ。決まったシーケンスで心身のバランスを整えていきます。
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。月のエネルギーリズムを感じながら体や心も動きやすくなることで心身が安定にもつながります。	アドバンスト ヨガ	難易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、体の使い方の深まりが深まって来た方におすすめ。
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」のエネルギーを伸ばし、アーサナを深い呼吸とともにゆっくりと保持し「陽」のエネルギーを整えていくクラスです。	バレエ	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【ストレッチ・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。
リストライブヨガ	リストライブヨガは、「プロップス」(補助具)を使ってポーズを行うヨガです。心身を広くリラックスさせ健康的なリラックスーションを重視します。肩・腕を緩めてポールドロ。全身の疲労回復にもつながります。関節の不調も回復します。	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のインナーマッスルを動かしながら体が未発達している身体の機能を正常化させるための筋力増進に効果的です。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力を習得するクラスです。※黄色はピネーター向けクラスです。※オレンジは慣れてきた方向けです。
美脚ヨガ	日々蓄積の脂肪を燃やし、硬くなった下半身を柔らかく血流の改善、むくみ解消の効果が期待できます。	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のインナーマッスルを動かしながら体が未発達している身体の機能を正常化させるための筋力増進に効果的です。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力を習得するクラスです。※黄色はピネーター向けクラスです。※オレンジは慣れてきた方向けです。
ヨガ棒	ヨガ棒を使ってレッスンをします。初心者の方も、腕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。	ハタヨガ	指と指が絡みやすいためインナーマッスル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。※黄色はピネーター向けクラスです。※オレンジは慣れてきた方向けです。
メディテーション (瞑想)	静かな姿勢を中心とした全身の呼吸を動かしていきます。瞑想や呼吸法を行います。	ハタヨガ	指と指が絡みやすいためインナーマッスル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。※黄色はピネーター向けクラスです。※オレンジは慣れてきた方向けです。
プラーナ	ヨガの最も多くある呼吸法をじっくり行っています。いつもの呼吸が速く感じる方やストレスが溜まっている方におすすめです。	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、筋力アップ/バランスを整えていきます。※黄色はピネーター向けクラスです。※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。原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、筋力アップ/バランスを整えていきます。※黄色はピネーター向けクラスです。※オレンジは慣れてきた方向けです。
アーサナ解剖	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・慣れてきた方へ	オリジナルレッスン※上記レッスン以外	イベントレッスン 90分 ※2,500円
--------------------	--------------------	--------------------	----------------------

インストラクター紹介

	水野 とも ヨガ・ピラティス講師・インストラクター 効果を実感できる！レッスンを心がけています☆ 目的に応じたアドバイスをしていきます！気軽に声をかけてください。		白岩 由紀子 ヨガ講師・ヨガインストラクター ココロとカラダを健康に！！ハッピーで楽しいヨガをお届けします！！ 笑顔で素敵な一日を☆
	林 真矢 ヨガ講師・ヨガインストラクター 日常の中にヨガを取り入れて頂けるようにプロセスを大切に丁寧にお伝えしていきます。お会いできることを楽しみにしています。		本橋 佑美 ヨガ講師 (シニア) ・ヨガインストラクター 初心者にもやさしいレッスンを心がけています。一緒にYOGAでなりたい自分を目指しましょう☆
	中西 美代子 ヨガインストラクター 分かりやすく丁寧なレッスンを心掛けています！！		大橋 麻美 ヨガインストラクター いろいろな切り口で一緒にヨガを楽しんでいきましょう！！
	野林 千佳子 ヨガインストラクター 初心者から丁寧にアシュタンガ教えますよ♪		苅谷 智香子 ヨガインストラクター 楽しく身体を動かしながらHappy+理想の自分へ・・・近づいていきましょう☆
	西村 桂子 ヨガインストラクター 体や心の変化を自分のライフスタイルに繋げてもらえるレッスンです！！お話し大好きなのでお気軽に声を掛けてくださいね。		宗園 美樹 ヨガインストラクター 心を込めて楽しいヨガをお届けします！！一緒に自分を見つめる時間を過ごしましょう！！
	大島 純子 ヨガインストラクター 人見知りだけど人が好き！一緒にヨガで心と体を元気にしましょう。		木下 望 ヨガインストラクター 初心者の方でもわかりやすい丁寧なレッスンを心がけています。ぜひご参加ください。
	井田 京子 ヨガインストラクター ココロとカラダをハッピーに！ヨガで健康に、笑顔にみなさんになって頂けるようにお伝えしていきます。		樫 佳代子 ヨガインストラクター 「今、この瞬間」を感じながら、心と体を解きほぐしましょう。丁寧に心を込めて伝えます。
	加藤 晴香 ヨガインストラクター 毎日へのエネルギーに！日々の癒しやリラックスに！ そんなヨガを楽しみましょう☆		梅本 真紀 ヨガインストラクター ありのままの自分を大切にし、心と体が元気になっていくヨガをお伝えします。 一緒に楽しくヨガしましょう！
	小久保 勇佑 ヨガインストラクター ヨガを感じられる日常を皆様にも楽しんでいただけるように、 丁寧にお伝えさせていただきます！		小林 美里 ヨガインストラクター 心も身体も笑顔になるレッスンをお届けします！ 大切な自分を優しくいたわる時間を一緒に過ごしましょう☆

【マタニティの方へお願い】  
マタニティであることをお知らせください。  
ヨガレッスンへの参加は、下記内容をご確認ください。

- <参加者対象>
- ★安定期(16週)以降
- ★医師・助産師およびご家族の承諾がある方
- ★体調をご自分で管理できる方

※オレンジ色のレッスンには、ご参加いただけません。  
※参加可能なレッスンは、マタニティマークが記載されている  
インストラクターのレッスンのみとなります。  
※上記以外で参加を希望する場合は、必ず事前にご相談ください。



※レッスンは先生の都合により代行になる場合もございます。  
※レッスン内容は変更になる場合もございます。  
※スケジュールは毎月変動の可能性がありませ