

月	火	水	木	金	土	日	
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		10:30門馬里菜 リラクセスヨガ	10:30-11:30 ヨガ2級	10:30小澤絵紗 パワ-ヨガ	10:00-13:10 整体コース	10:30小澤絵紗 シェイプアップヨガ	10:30小澤絵紗 シェイプアップヨガ
9:00		11:50門馬里菜 骨盤調整ヨガ	11 藤井梨紗	11:50小澤絵紗 デトックスヨガ		11:50小澤絵紗 アロマヨガ	11:50小澤絵紗 アロマヨガ
10:00					2,500円の特別(1)は お申し込みは 仙台校にご連絡を★		
11:00					10:30-12:30 有料イベントレッスンは 大増し料1088円		
12:00					藤井梨紗		
13:00						13:30-17:30 ヨガ1級	13:20-16:30 整体コース
14:00						14:50藤井梨紗 パワ-ヨガ	
15:00						16:10藤井梨紗 リラクセスヨガ	
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

★フルタイムキャンペーン★ 12/6-11 の期間、ヨガワークス商品が10%OFF

5	6	7	8	9	10	11					
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		10:30休藤まゆみ パワ-ビギナーヨガ	10:00-13:10 整体コース	10:30羽生新子 デトックスヨガ	10:30門馬里菜 ヴィンヤサフロー	10:30小澤絵紗 ヨガ2級	10:00-13:10 整体コース	10:30藤井梨紗 月礼拝	10:00-14:00 オンラインコース	10:30小澤絵紗 パワ-ヨガ	10:30小澤絵紗 パワ-ヨガ
9:00		11:50休藤まゆみ リラクセスヨガ	11:50羽生新子 肩こり解消ヨガ	11:50羽生新子 肩こり解消ヨガ	11:50門馬里菜 骨盤調整ヨガ	12 藤井梨紗	11:50小澤絵紗 肩こり解消ヨガ	13:30-17:30 ヨガ1級	14:50藤井梨紗 パワ-ヨガ	16:10藤井梨紗 ピラティス	16:10藤井梨紗 月礼拝
10:00								14:50藤井梨紗 ピラティス	16:10藤井梨紗 ピラティス	16:10藤井梨紗 月礼拝	13:20-16:30 整体コース
11:00											
12:00											
13:00											
14:00											
15:00											
16:00											
17:00											
18:00											
19:00											
20:00											
21:00											
22:00											

12	13	14	15	16	17	18					
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	10:30奥道文江 肩こり解消ヨガ	オンライン講義にて使用	10:30門馬里菜 シェイプアップヨガ	10:00-13:10 整体コース	10:30羽生新子 骨盤調整ヨガ	10:30門馬里菜 フロ-ヨガ	10:30小澤絵紗 ヴィンヤサフロー	10:00-13:10 整体コース	10:30藤井梨紗 月礼拝	10:30小澤絵紗 パワ-ヨガ	10:30小澤絵紗 パワ-ヨガ
9:00											
10:00											
11:00											
12:00											
13:00											
14:00											
15:00											
16:00											
17:00											
18:00											
19:00											
20:00											
21:00											
22:00											

19	20	21	22	23	24	25
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	10:30奥道文江 肩こり解消ヨガ	10:30門馬里菜 ヴィンヤサフロー	10:00-13:10 整体コース	10:30羽生新子 パワ-ビギナーヨガ	10:30門馬里菜 リラクセスヨガ	10:30小澤絵紗 パワ-ヨガ
9:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						

26	27	28	29	30	31	
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	10:30奥道文江 肩こり解消ヨガ	10:30門馬里菜 ヴィンヤサフロー	10:00-13:10 整体コース	10:30羽生新子 パワ-ビギナーヨガ	10:30門馬里菜 リラクセスヨガ	10:30小澤絵紗 パワ-ヨガ
9:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						

★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

運動量の多いレッスン ※おなたに合わせた参加いただけます

初心者おススメレッスン ※おなたに合わせた参加いただけます

オリジナルレッスン ※おなたに合わせた参加いただけます

有料イベントレッスン 会員・受講生・一般 2,500円

I R 養成コース2級3日講義 ※おなたに合わせた参加いただけます

R.Y.T.1級・専科コース講義 ※おなたに合わせた参加いただけます

I H T A 協会ワークショップ ※おなたに合わせた参加いただけます

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。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増していきます。
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い方をお伝えします。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。	シヴァナダヨガ	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やすくなります。	アドバンスヨガ	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・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、体の変化を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。
リフレヨガ	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	日々重くの影を受け、硬くなった下半身を動かしながら血流の改善、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	陰と陽が調りや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。	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幸いです。
	上野 晴里 (のの みのり) 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！		