

横浜校 2022年 11月 ヨガレッスンスケジュール

2022/11/11更新

月	火		水		木		金		土		日	
	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	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
7:00												
8:00												
9:00												8:45 松原永朝ヨガ
10:00			10:00~14:00 2級 7月		10:00~14:00 1級 7月		10:00 松原永 パワーヨガ		10:00~14:00 1級 4月		10:00~14:00 2級 8月	
11:00			リラックスヨガ ロープ②		アーサナ実践と指導方法④		11:20 松原永 リラックスヨガ		アーサナ実践と指導方法②		パワーヨガ プログラミングとは	
12:00					本田雄介				本田雄介		鈴木奈保子	
13:00			鈴木奈保子					13:30 永田昭子 ハタヨガ				
14:00					14:30 平山真希 パワーヨガ		14:30 鈴木奈保子 パワーヨガピギナー		14:50 永田昭子 リラックスヨガ		14:30 秋山千香 リラックスヨガ	
15:00			14:30 安藤恭子 ウィンヤサフロア						15:00 本田雄介 ハタヨガ		15:50 秋山千香 ハタヨガ	
16:00			15:50 安藤恭子 リラックスヨガ		15:50 平山真希 陰ヨガ		15:50 鈴木奈保子 リラックスヨガ					
17:00												
18:00												
19:00												
20:00					18:45 小野沢唯 シェイブアップヨガ 20:00 小野沢唯 ハタヨガ		文化の日 777		18:45 秋山千香 肩こり解消ヨガ 20:00 秋山千香 リフレヨガ			
7												
7:00												
8:00												
9:00												8:45 本田雄介 朝ヨガ
10:00			10:00~14:00 2級 7月		10:00~14:00 1級 7月		10:00 小笠原南 パワーヨガ		10:00 工藤友美 パワーヨガ		10:00~14:00 2級 8月	
11:00			グループレッスンを 作る		アーサナ実践と 指導方法⑤		11:20 小笠原南 リフレヨガ		11:20 工藤友美 リラックスヨガ		グループレッスンを 対策	
12:00					本田雄介				13:30 永田昭子 ハタヨガ		本田雄介	
13:00			鈴木奈保子						14:50 永田昭子 リラックスヨガ			鈴木奈保子
14:00			14:30 安藤恭子 ウィンヤサフロア		14:30 平山真希 ウィンヤサフロア		14:30 鈴木奈保子 アシュタンガヨガピギナー		14:30 平山真希 ウィンヤサフロア			
15:00			15:50 安藤恭子 リラックスヨガ		15:50 平山真希 陰ヨガ		15:50 鈴木奈保子 肩こり解消ヨガ		15:50 平山真希 陰ヨガ			
16:00												
17:00												
18:00												
19:00			18:45 秋山千香 ハタヨガ		18:45 小野沢唯 骨盤調整ヨガ				18:45 秋山千香 骨盤調整ヨガ			
20:00			20:00 秋山千香 リラックスヨガ		20:00 小野沢唯 リラックスヨガ				20:00 秋山千香 リラックスヨガ			
8												
9												
10												
11												
12												
13												
7:00												
8:00												
9:00												
10:00												
11:00												
12:00												
13:00												
14:00												
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
7:00												
8:00												
9:00												8:45 松原永朝ヨガ
10:00	10:00 神澤夏子 パワーヨガ		10:00~14:00 2級 7月		10:00~14:00 1級 7月		10:00 小笠原南 パワーヨガ		10:00 村田建一朗 ハタヨガ		10:00~14:00 1級 4月	10:00~14:00 2級 8月
11:00	11:20 神澤夏子 骨盤調整ヨガ		IHTA2級実技試験 グループレッスン実践		アーサナ実践と 指導方法⑥		11:20 小笠原南 リラックスヨガ		11:20 村田建一朗 リラックスヨガ		IHTA1級実技試験 (グループレッスン実践)	パワーヨガ レッスンロープレ②
12:00			鈴木奈保子		本田雄介				13:30 永田昭子 ハタヨガ		本田雄介	鈴木奈保子
13:00												
14:00	14:30 櫻庭優子 パワーヨガピギナー		14:30 安藤恭子 ウィンヤサフロア		14:30 平山真希 ウィンヤサフロア		14:30 鈴木奈保子 パワーヨガピギナー		14:50 永田昭子 リラックスヨガ		15:00~19:00 1級 4月	14:30 秋山千香 リラックスヨガ
15:00	15:50 櫻庭優子 骨盤調整ヨガ		15:50 安藤恭子 リラックスヨガ		15:50 平山真希 陰ヨガ		15:50 鈴木奈保子 リラックスヨガ				インストラクター 活躍講座	15:50 秋山千香 デトックスヨガ
16:00											本田雄介	
17:00												
18:00												
19:00			18:45 秋山千香 リラックスヨガ		18:45 小野沢唯 シェイブアップヨガ				18:45 秋山千香 肩こり解消ヨガ			
20:00			20:00 秋山千香 ハタヨガ		20:00 小野沢唯 ハタヨガ				20:00 秋山千香 ハタヨガ			
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
7:00												
8:00												
9:00												8:45 松原永朝ヨガ
10:00	10:00 神澤夏子 ハタヨガ		10:00 長岡涼子 ハタヨガ		10:00 本田雄介 シェイブアップヨガ		10:00 小笠原南 パワーヨガ				10:00~12:00 1級 4月 RYT200修了式 本田雄介	10:00~14:00 2級 8月
11:00	11:20 神澤夏子 リラックスヨガ		11:20 長岡涼子 フロアヨガ		11:20 本田雄介 骨盤調整ヨガ		11:20 小笠原南 リフレヨガ					リラックスヨガ プログラミングとは
12:00												鈴木奈保子
13:00											13:00 本田雄介 アーサナ読解	
14:00	14:30 櫻庭優子 パワーヨガピギナー		14:30 安藤恭子 ウィンヤサフロア		14:30 平山真希 ウィンヤサフロア		14:30 村田建一朗 ハタヨガ		13:30 永田昭子 ハタヨガ		14:30 松原永 パワーヨガ	14:30 秋山千香 骨盤調整ヨガ
15:00	15:50 櫻庭優子 骨盤調整ヨガ		15:50 安藤恭子 リラックスヨガ		15:50 平山真希 陰ヨガ		15:50 村田建一朗 リラックスヨガ		14:50 永田昭子 リラックスヨガ			15:50 秋山千香 リラックスヨガ
16:00												
17:00												
18:00												
19:00			18:45 秋山千香 ハタヨガ						18:45 秋山千香 骨盤調整ヨガ			
20:00			20:00 秋山千香 リラックスヨガ						20:00 秋山千香 リラックスヨガ			
28												
29												
30												
November 11月												
7:00												
8:00												
9:00												
10:00	10:00 神澤夏子 パワーヨガ		10:00 長岡涼子 ハタヨガ		10:00~14:00 1級 7月							
11:00	11:20 神澤夏子 骨盤調整ヨガ		11:20 長岡涼子 フロアヨガ		アーサナ実践と 指導方法⑦							
12:00					本田雄介							
13:00												
14:00	14:30 櫻庭優子 パワーヨガピギナー		14:30 安藤恭子 ウィンヤサフロア		14:30 平山真希 ウィンヤサフロア							
15:00	15:50 櫻庭優子 骨盤調整ヨガ		15:50 安藤恭子 リラックスヨガ		15:50 平山真希 陰ヨガ							
16:00												
17:00												
18:00												
19:00			18:45 秋山千香 リラックスヨガ		18:45 小野沢唯 骨盤調整ヨガ							
20:00			20:00 秋山千香 リフレヨガ		20:00 小野沢唯 リラックスヨガ							

休校日  
(社内研修)



勤労感謝の日



太陽礼拝のアーサナを  
読解していきます！



運動量の多いレッスン ※どなたでもご参加いただけます	初心者おススメレッスン ※どなたでもご参加いただけます	オリジナルレッスン ※どなたでもご参加いただけます	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級ヨガ講義 ※ご契約者のみ参加可能	R Y T ・1級・専科コース講義 ※ご契約者のみ参加可能	I H T A 協会ワークショップ ※お申込みはIHTAのHPからとなります
-------------------------------	--------------------------------	------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	---

レッスン紹介

レッスン名	詳細	レッスン名	詳細
リラックスヨガ	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。	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瞑想のように集中力が上がっていきます。
小顔フェイスシャルヨガ	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できるクラスです。	パワーピグナー	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	ピグ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上がり、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。ピグナー向け。
朝ヨガ	1日が過ぎやすくなるように、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。	アシタンガ ヨガピグナー	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。ピグナー向け。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。ピグ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	むくみが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。決まったシーケ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休まり安眠にもつながります。	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。
陰ヨガ	中国の「陰陽五行」の思想に基づき、強くなりがちな「陽」のエネルギーを抑え、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。	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。	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。※黄色はピグナー向けクラスです。※オレンジは慣れてきた方向けです。
美脚ヨガ	日々重力の影響を受け、硬くなった下半身を動かし血流の改善、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	陰と陽が織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。 ※黄色はピグナー向けクラスです。 ※オレンジは慣れてきた方向けです。
ヨガ棒	ヨガ棒を使ってレッスンをします。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。	ハタ ヨガ	陰と陽が織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。 ※黄色はピグナー向けクラスです。 ※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	※各校でオリジナルのレッスンを実施します。予約する際には、【オリジナルレッスン】を選択してください。
プラーナ	ヨガの数多くある呼吸法をじっくり行っていきます。いつもの呼吸が浅く感じる方やストレス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きます。 ※黄色はピグ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	※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。
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	
		イベントレッスン	

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

## インストラクター紹介

	大塚真苗 ヨガ講師・ヨガインストラクター  私らしくある術のひとつがYOGAです。そして私と向き合う術のひとつが解剖学です。伝統と現代を繋ぎます。らしくヨガをするらしくヨガをしませんか。		本田 雄介 ヨガ講師・ヨガインストラクター  体ガチガチ状態のアラフォーからヨガをスタートしました。○○しなくちゃ、とかありません。まずは気楽に力を抜いて楽しみましょう。
	美都くらら ヨガ講師・ヨガインストラクター  宝塚歌劇団出身で娘役をしていました。ありったけの愛を込めてレッスンさせて頂きたいと思います。極上の癒しの時間を是非♪		宮田奈緒 ヨガ講師・ヨガインストラクター  自身の知識と経験をシェアしていく事で幸せを広げるお手伝いが出来たらと思います。
	尾屋 尚子 ヨガ講師・ヨガインストラクター  心がほぐれると身体もほぐれ、逆も同じです。まずは今日の自分と対話するようにヨガを楽しみましょう♪		安藤恭子 ヨガインストラクター  呼吸、体の感覚、本当の気持ち、etc. 頭の中のお喋りを鎮め、ご自分の望むものと繋がるお手伝いができれば幸いです
	坂本かおる ヨガインストラクター・ヨガ講師(シニアヨガ)  ヨーガで自分と向き合うことによって、沢山の気付きが生まれます。それは幸せになる第一歩！ヨーガと一緒にhappyになりましょう！		鈴木奈保子 ヨガインストラクター  毎日を有り難く思い、幸せと感じ過ごしていく。こんなクラスを心掛けています。皆で練習ができるのいつも楽しみにしています！
	工藤友美 ヨガ講師・ヨガインストラクター  心も身体も柔軟に、そして穏やかに。楽しく身体を動かしましょう！		杉本卓万 ヨガインストラクター  ヨーガの練習を続けると、心がシンプルに清らかになっていきます。そして幸福感に満ち溢れ、朝陽が昇るたびに幸せを感じるでしょう。楽しく心地良いクラスが好きです。
	小笠原南 ヨガ講師・ヨガインストラクター  知らず知らずのうちに色々なストレスが溜まり、それを我慢したままになっていませんか？マットの上や外は関係なく、ご自身の心地いい時間や動きを都度見つけてみましょう(^^)♪		永田昭子 ヨガインストラクター  「幸せは自分の中にある」を体験してほしいと思いいレッスンでは軽減法・段階法や症状別の対応を心がけています。
	佐藤みどり ヨガインストラクター  楽しみながら身体のメンテナンスが出来るようなクラスを心がけています。一緒に楽しみましょう。		吉田有美 ヨガインストラクター  健康をテーマに、ご自身の体や内面を知り怪我のしない体作りや気持ちのコントロール 皆様の日々が豊かになるようレッスンを通して伝えていきます
	上村清香 ヨガインストラクター  日常生活がよりhappyで豊かになるようサポート出来たら嬉しいです。一緒にヨガの時間をみんなで分かち合っていきたいと思います♡		小野沢唯 ヨガインストラクター  ヨガを続ける事でその良さをより体感する事ができました。レッスンを通し、それぞれに思うヨガの良さを一緒に体感していきましょう
	佐藤真子 ヨガインストラクター  小さなお子様からシニアの方に向けて楽しみながら目的に応じて安心して行えるヨガを心がけてレッスンを担当させて頂いていますので、これからも宜しくお願い致します。		平山真希 ヨガインストラクター  どんな人にもその人だけの美徳があります。自分自身がまだ気づいてない美徳や可能性を引き出すお手伝いができれば嬉しいです
	神澤夏子 ヨガインストラクター  私も横浜校で沢山の先生方からヨガを教わって頂きました。お会いできるのを楽しみにしています！よろしくお願致します！		松原永 ヨガインストラクター  ヨガのある気持ちいい暮らしをみんなにシェアしたいです。
	秋山千春 ヨガインストラクター  マインドフルネスをいつでも大切に 自身の身体と心に向き合う時間を共有しお手伝いを出来たらと思っています。よろしくお願致します。		櫻庭優子 ヨガインストラクター  皆さまと共に学び歩いて 同じ時間を過ごしていきたいです。宜しくお願い致します。