仙台校　2023年　3月ヨガレッスンスケジュール

2022/2/9更新

㋡★ フルムーンキャンペーン★㋡　3/4~10

㋡★ フルムーンキャンペーン★㋡　3/4~10　の期間、ヨガワークス商品が10%ＯＦＦ

休校日
（社内研修）

1

ヨガルーム	整体ルーム
10:30羽生智子 パワーヨガ	10:00~13:10 整体コース
11:50羽生智子 リラックスヨガ	
18:30佐藤まゆみ パワービギナーヨガ	
19:50佐藤まゆみ 肩こり解消ヨガ	

2

ヨガルーム	整体ルーム
10:30門馬里菜 ヴィンヤサフローヨガ	10:30~14:30 ヨガ1級 3 藤井梨紗
11:50門馬里菜 骨盤調整ヨガ	

3

ヨガルーム	整体ルーム
10:30小澤諒紗 デトックスヨガ	10:00~13:10 整体コース
11:50小澤諒紗 肩こり解消ヨガ	
18:30藤井梨紗 ピラティス	
19:50藤井梨紗 月礼拝	

4

ヨガルーム	整体ルーム
10:30藤井梨紗 パワーヨガ	
11:50卒業生 骨盤調整ヨガ	しっかり技術を学んだ YMC卒業生のﾚｯｽﾝ★ 卒業生は参加無料！
13:30~17:30 ヨガ1級 12 藤井梨紗	

5

ヨガルーム	整体ルーム
10:30小澤諒紗 アロマヨガ	9:00~13:00 わｲﾝﾄﾞ＋通学RYT 16
11:50小澤諒紗 パワービギナーヨガ	藤井梨紗
14:50藤井梨紗 ピラティス	13:20~16:30 整体コース

6

ヨガルーム	整体ルーム
休校日 （社内研修）	

7

ヨガルーム	整体ルーム
10:30 佐藤まゆみ シェイプアップヨガ	10:00~13:10 整体コース
11:50佐藤まゆみ リラックスヨガ	
18:30佐藤まゆみ リラックスヨガ	
19:50佐藤まゆみ 骨盤調整ヨガ	

8

ヨガルーム	整体ルーム
10:30羽生智子 骨盤調整ヨガ	10:00~14:00 オンラインコース
11:50羽生智子 肩こり解消ヨガ	
18:30佐藤まゆみ デトックスヨガ	
19:50佐藤まゆみ パワービギナーヨガ	

9

ヨガルーム	整体ルーム
10:30門馬里菜 パワービギナーヨガ	10:30~14:30 ヨガ1級 4 藤井梨紗
11:50門馬里菜 デトックスヨガ	
18:30藤井梨紗 骨盤調整ヨガ	

10

ヨガルーム	整体ルーム
10:30小澤諒紗 シェイプアップヨガ	10:00~13:10 整体コース
11:50小澤諒紗 アロマヨガ	
18:30藤井梨紗 ピラティス	
19:50藤井梨紗 月礼拝	

11

ヨガルーム	整体ルーム
10:30藤井梨紗 骨盤調整ヨガ	
11:50卒業生 リラックスヨガ	しっかり技術を学んだ YMC卒業生のﾚｯｽﾝ★ 卒業生は参加無料！
13:30~17:30 ヨガ1級 13 藤井梨紗	

12

ヨガルーム	整体ルーム
10:30小澤諒紗 パワーヨガ	9:00~13:00 わｲﾝﾄﾞ＋通学RYT 17
11:50小澤諒紗 リラックスヨガ	藤井梨紗
14:50藤井梨紗 骨盤調整ヨガ	13:20~16:30 整体コース

13

ヨガルーム	整体ルーム
10:30渡邉文江 パワーヨガ	
11:50渡邉文江 リラックスヨガ	

14

ヨガルーム	整体ルーム
10:30佐藤まゆみ パワーヨガ	10:00~13:10 整体コース
11:50佐藤まゆみ 骨盤調整ヨガ	
18:30佐藤美子 パワーヨガ	
19:50佐藤美子 リストラティブヨガ	

15

ヨガルーム	整体ルーム
10:30門馬里菜 フローヨガ	10:00~14:00 オンラインコース
11:50門馬里菜 骨盤調整ヨガ	
18:30佐藤まゆみ デトックスヨガ	
19:50佐藤まゆみ パワービギナーヨガ	

16

ヨガルーム	整体ルーム
10:30門馬里菜 フローヨガ	10:30~14:30 ヨガ1級 5 佐藤美子
11:50門馬里菜 骨盤調整ヨガ	
18:30藤井梨紗 骨盤調整ヨガ	

17

ヨガルーム	整体ルーム
10:30小澤諒紗 骨盤調整ヨガ	10:00~13:10 整体コース
11:50小澤諒紗 リラックスヨガ	
18:30藤井梨紗 フローヨガ	
19:50藤井梨紗 骨盤調整ヨガ	

18

ヨガルーム	整体ルーム
しっかり技術を学んだ YMC卒業生のﾚｯｽﾝ★ 卒業生は参加無料！ 10:30卒業生 リラックスヨガ	10:00~14:00 オンラインコース
13:30~17:30 ヨガ1級 14 佐藤美子	しっかり技術を学んだ YMC卒業生のﾚｯｽﾝ★ 卒業生は参加無料！ 14:50卒業生 骨盤調整ヨガ 16:10~藤井梨紗 ピラティス

19

ヨガルーム	整体ルーム
10:00~14:00 オンラインコース	9:00~13:00 わｲﾝﾄﾞ＋通学RYT 18 佐藤美子
14:50~佐藤美子 ヴィンヤサフローヨガ	13:20~16:30 整体コース
16:10~藤井梨紗 リラックスヨガ	

20

ヨガルーム	整体ルーム
10:30渡邉文江 パワーヨガ	
11:50渡邉文江 リラックスヨガ	

21

ヨガルーム	整体ルーム
14:50~門馬里菜 ヴィンヤサフローヨガ	10:00~13:10 整体コース
16:10~門馬里菜 骨盤調整ヨガ	

22

ヨガルーム	整体ルーム
18:30佐藤まゆみ パワーヨガ	10:00~14:00 オンラインコース
19:50佐藤まゆみ リラックスヨガ	

23

ヨガルーム	整体ルーム
10:30門馬里菜 パワーヨガ	10:30~14:30 ヨガ1級 6 佐藤美子
11:50門馬里菜 リラックスヨガ	

24

ヨガルーム	整体ルーム
10:30小澤諒紗 ヨガ棒	10:00~13:10 整体コース
11:50小澤諒紗 アロマヨガ	

25

ヨガルーム	整体ルーム
しっかり技術を学んだ YMC卒業生のﾚｯｽﾝ★ 卒業生は参加無料！ 10:30卒業生 パワーヨガ	2,500円の特別ﾚｯｽﾝ！ お申込みは 仙台校にご連絡を♪ 10:30~12:00 ★特別ﾚｯｽﾝ★ ﾌﾟﾗｯｼｭｱｯﾌﾟﾋﾞﾗﾃｨｽ 佐藤美子 マンスリーの皆様も ご参加ください！
13:30~17:30 ヨガ1級 15 佐藤美子	

26

ヨガルーム	整体ルーム
10:00~14:00 オンラインコース	9:00~13:00 わｲﾝﾄﾞ＋通学RYT 【実技試験】
14:50~佐藤美子 肩こり解消ヨガ	13:20~16:30 整体コース
16:10~藤井梨紗 月礼拝	

27

ヨガルーム	整体ルーム
10:30渡邉文江 肩こり解消ヨガ	
11:50渡邉文江 骨盤調整ヨガ	

28

ヨガルーム	整体ルーム
10:30門馬里菜 ヴィンヤサフローヨガ	10:00~13:10 整体コース
11:50門馬里菜 骨盤調整ヨガ	
18:30佐藤美子 ピラティス	
19:50佐藤美子 リラックスヨガ	

29

ヨガルーム	整体ルーム
18:30佐藤まゆみ デトックスヨガ	10:00~14:00 オンラインコース
19:50佐藤まゆみ 肩こり解消ヨガ	

30

ヨガルーム	整体ルーム
10:30門馬里菜 シェイプアップヨガ	10:30~14:30 ヨガ1級 7 佐藤美子
11:50門馬里菜 リラックスヨガ	
18:30藤井梨紗 ヴィンヤサフロー	

31

ヨガルーム	整体ルーム
10:30小澤諒紗 パワービギナーヨガ	10:00~13:10 整体コース
11:50小澤諒紗 リストラティブヨガ	
18:30藤井梨紗 月礼拝	
19:50藤井梨紗 デトックスヨガ	

★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
※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

ＩＲ資格コース２級ヨガ講義
※ご契約者のみ参加可能

ＲＹＴ・１級・専科コース講義
※ご契約者のみ参加可能

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

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ぐしていきます。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。	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増していきます。
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	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ぐしていきます。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。	シヴァナンダヨガ	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。
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、体の変化が感じ取れるはずです。	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	足裏の反射区をほぐ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。
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、むくみ解消疲れの軽減などにアプローチしていきます。	ピラティス	
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。	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。
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	
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。 呼吸の通りやすいしなやかな体を目指してみましょう。	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	
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

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うようなリラックス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！

藤井　梨紗（ふじい　りさ）
ヨガ講師・ヨガインストラクター

ヨガに出会って「楽しい」が増えました。姿勢も整い、いいこと尽くしです！
一緒にヨガしましょう！

小澤　諒紗（おざわ　りさ）
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…。ヨガをとおして心豊かに幸せ溢れさせましょう。

渡邉　文江（わたなべ　ふみえ）
ヨガインストラクター

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

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！

羽生　智子（はにゅう　ともこ）
ヨガインストラクター

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けたら幸せです。

佐藤　まゆみ（さとう　まゆみ）
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！