

名古屋校 2023年 3月 ヨガレッスンスケジュール

2023/2/9

月		火		水 1		木 2		金 3		土 4		日 5		
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		
				10:00~14:00 ヨガ1級/RYT講座 2月生 白岩由紀子	10:00~14:00 ピラティス ベーシック講座 水野とも	10:30 大橋麻美 デトックスヨガ		10:30 加藤晴香 パワーピグナー	10:00~16:00 オイルボディ セラピストコース 大槻 恵	10:15 木下 望 アロマヨガ	10:00~14:00 オンライン講義 頸椎アナトミカル 大槻 恵	10:00~14:00 ヨガ1級/RYT講座 12月生 林 真矢	10:00~14:00 ヨガ2級講座 1月生 白岩 由紀子	
				14:30 西村桂子 骨盤調整ヨガ		14:00~17:00 ※受講生限定※ 自主練可能時間		11:50 加藤晴香 リラクソヨガ		13:00~17:00 ヨガ1級/RYT講座 9月生 水野とも		14:30 野林千佳子 肩こり解消ヨガ	15:00~16:00 OL生理学説明会 白岩 由紀子	
				15:50 西村桂子 デトックスヨガ		18:15 本橋佑美 デトックスヨガ		18:15 井田京子 骨盤調整ヨガ				15:50 野林千佳子 ピラティス	16:30~18:30 IR研修	
				18:45 宗圓美樹 太陽礼拝		19:30 本橋佑美 ピラティス		19:30 井田京子 月礼拝						
				20:00 宗圓美樹 リラクソヨガ										
6		7		8		9		10		11		12		
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		
				10:00~14:00 ヨガ1級/RYT講座 2月生 白岩由紀子	10:00~14:00 ヨガ2級講座 12月生 林 真矢	10:30 大橋麻美 肩こり解消ヨガ		10:30~12:00 有料特別レッスン 骨盤底筋群ケアトレ 林 真矢	10:30 大島純子 太陽礼拝	10:15 梅本真紀 パワーピグナー	10:00~14:00 オンライン講義 頸椎アナトミカル 大槻 恵	10:00~14:00 ピラティス ベーシック講座 水野とも	10:00~14:00 ヨガ1級/RYT講座 12月生 林 真矢	
10:30 苅谷智香子 肩こり解消ヨガ	休校日 (社内研修)			14:30 中西美代子 パワーピグナー		14:00~17:00 ※受講生限定※ 自主練可能時間		11:50 大橋麻美 パワーピグナー		13:00~17:00 ヨガ2級講座 9月生 白岩 由紀子	15:00~16:00 リストラティブ説明会 林 真矢	14:45~16:15 有料特別レッスン ピラティス 水野とも	14:30 野林千佳子 骨盤調整ヨガ	
11:50 苅谷智香子 美脚ヨガ		14:30 西村桂子 骨盤調整ヨガ		15:50 中西美代子 リラクソヨガ		18:15 本橋佑美 デトックスヨガ		18:15 小林美里 フローヨガ				15:50 野林千佳子 パワーピグナー		
		15:50 西村桂子 デトックスヨガ		18:45 楓佳代子 月礼拝		19:30 本橋佑美 ピラティス		19:30 小林美里 リラクソヨガ						
		18:15 小久保勇佑 骨盤調整ヨガ		20:00 楓佳代子 アロマヨガ										
		19:30 小久保勇佑 リラクソヨガ												
13		14		15		16		17		18		19		
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		
				10:00~14:00 ヨガ1級/RYT講座 9月生 白岩 由紀子	10:00~14:00 ヨガ2級講座 12月生 水野とも	10:30 大橋麻美 陰ヨガ		10:30 加藤晴香 パワーピグナー	10:00~12:30 IHTAセミナー MIKA先生	10:15 木下 望 リラクソヨガ		10:00~14:00 ピラティス ベーシック講座 水野とも	10:00~14:00 ヨガ2級講座 1月生 林 真矢	
10:30 苅谷智香子 骨盤調整ヨガ		10:00~14:00 ヨガ2級講座 8月生 白岩 由紀子		14:30 中西美代子 リラクソヨガ		14:00~17:00 ※受講生限定※ 自主練可能時間		11:50 加藤晴香 デトックスヨガ		11:30 木下 望 パワーピグナー				
11:50 苅谷智香子 ヨガ棒		14:30 中西美代子 リラクソヨガ		15:50 中西美代子 骨盤調整ヨガ		18:15 宗圓美樹 太陽礼拝		14:00~17:00 ※受講生限定※ 自主練可能時間		13:00~17:00 ヨガ1級/RYT講座 9月生 林 真矢		14:30 小林美里 フローヨガ		
		15:50 中西美代子 骨盤調整ヨガ		18:15 西村桂子 デトックスヨガ		19:30 宗圓美樹 デトックスヨガ		18:15 井田京子 骨盤調整ヨガ				15:50 小林美里 リラクソヨガ		
		18:15 西村桂子 デトックスヨガ		20:00 西村桂子 リラクソヨガ				18:15 井田京子 月礼拝						
		19:30 西村桂子 リラクソヨガ						19:30 井田京子 月礼拝						
20		21		22		23		24		25		26		
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		
				10:00~14:00 ヨガ1級/RYT講座 2月生 白岩由紀子	10:30~12:00 有料特別レッスン ピラティス 水野とも	10:30 大橋麻美 陰ヨガ		10:30 大島純子 デトックスヨガ	10:00~16:00 オイルボディ セラピストコース 大槻 恵	10:15 梅本真紀 パワーピグナー		10:00~14:00 ヨガ1級/RYT講座 12月生 水野とも	10:00~14:00 ヨガ2級講座 1月生 白岩 由紀子	
10:30 苅谷智香子 ヨガ棒		10:00~12:30 IHTA会員限定 オンラインRYT200 サポートセミナー 水野とも		14:30 小久保勇佑 デトックスヨガ		14:00~17:00 ※受講生限定※ 自主練可能時間		11:50 大橋麻美 ヴィンヤサフロー		11:30 梅本真紀 骨盤調整ヨガ				
11:50 苅谷智香子 骨盤調整ヨガ				15:50 小久保勇佑 リラクソヨガ		18:15 本橋佑美 デトックスヨガ		14:00~17:00 ※受講生限定※ 自主練可能時間		13:00~17:00 ヨガ2級講座 9月生 白岩 由紀子		14:30 野林千佳子 アシュタンガピグナー	15:50 野林千佳子 デトックスヨガ	
				18:45 宗圓美樹 デトックスヨガ		19:30 本橋佑美 ピラティス		18:15 小林美里 フローヨガ						
				20:00 宗圓美樹 月礼拝				19:30 小林美里 リラクソヨガ						
27		28		29		30		31						
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		
				10:00~14:00 ヨガ1級/RYT講座 9月生 白岩 由紀子	10:00~14:00 ピラティス ベーシック講座 水野とも	10:30 大橋麻美 骨盤調整ヨガ		10:30 大島純子 骨盤調整ヨガ						
10:30 苅谷智香子 肩こり解消ヨガ		10:00~14:00 ヨガ2級講座 8月生 白岩 由紀子		14:30 中西美代子 パワーピグナー		14:00~17:00 ※受講生限定※ 自主練可能時間		11:50 大橋麻美 デトックスヨガ		14:00~17:00 ※受講生限定※ 自主練可能時間				
11:50 苅谷智香子 アロマヨガ		14:30 中西美代子 パワーピグナー		15:50 中西美代子 リラクソヨガ		18:15 宗圓美樹 太陽礼拝		14:00~17:00 ※受講生限定※ 自主練可能時間		18:15 井田京子 骨盤調整ヨガ				
		15:50 中西美代子 リラクソヨガ		18:15 西村桂子 骨盤調整ヨガ		19:30 宗圓美樹 パワーピグナー		18:15 小林美里 フローヨガ		19:30 井田京子 骨盤調整ヨガ				
		18:15 西村桂子 骨盤調整ヨガ		20:00 西村桂子 リラクソヨガ				19:30 小林美里 リラクソヨガ						
		19:30 西村桂子 リラクソヨガ						月礼拝						

**【ドロップイン予約方法】**  
 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。

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  
 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  
 イベントレッスン (60分) ※どなたでもご参加いただけます  
 有料イベントレッスン (90分) 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  
 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くしていきいます。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。
小顔フェイシャルヨガ	表情筋を動かして、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。	パワーピクサー	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	ピクサーに慣れた方向け、ダイナミックなアーサナ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倍増し、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。ピクサー向け。
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います。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クサー	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。ピクサー向け。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。ピクサー向け。ヨガ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。※黄色はピクサー向けクラスです。※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て血流の改善、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。※黄色はピクサー向けクラスです。※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、体の変化を感じ取るはずですよ。	ハタヨガ	陰と陽が調りやすくなる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。※黄色はピクサー向けクラスです。※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て整えていきます。瞑想や呼吸法を行います。	ハタヨガ	陰と陽が調りやすくなる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。※黄色はピクサー向けクラスです。※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。いつもの呼吸が強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。※黄色はピクサー向けクラスです。※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きます。※黄色はピクサー向けクラスです。※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。予約する際は、「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	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伝えていきます。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。		楓 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、心と体が元気になるべ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楽しんでいただけるように、 丁寧に伝えて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
- ☆体調をご自身で管理できる方

- ※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こともございます。  
※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す