

# Yamamin ヨガスケジュール(1月)

日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
1	2	3	4	5	6	7
年始休み						
8	9	10	11	12	13	14
			お正月疲れ解消！ リラックス系 スペシャルヨガ♪		19:30～20:30 2023年年始 スペシャルヨガ	
15	16	17	18	19	20	21
		19:30～20:30 ハタヨガ+瞑想		19:15～20:15 オンラインヨガ		
22	23	24	25	26	27	28
		19:15～20:15 オンラインヨガ		19:30～20:30 リフレッシュヨガ(K)		
29	30	31	/			
		19:30～20:30 アロマヨガ				

一般向け  
ママ&ベビー向け ←当面中止、個別レッスンご希望の場合はお問合せ下さい

※(M)と記載はMao先生、(K)と記載はKiyo先生のレッスンになります！（記載なしはAyumiのレッスン）  
※時間のお間違えのないようにご注意ください。  
※ドアオープンはレッスン開始の20分前、ドアクローズはレッスン終了の15分後になります。

### ＜レッスン内容＞

- ・ハタヨガ：呼吸にあわせてポーズをとる一般的なヨガです。はじめてヨガをする方にお勧めです。
- ・リラックスヨガ：ゆっくりとポーズをとりながら行うヨガです。リラックスしたい方、癒されたい方にお勧めです。
- ・ダイエットヨガ：体幹や筋肉をしっかり使うヨガです。たくさん運動したい方にお勧めです。
- ・キャンドルヨガ：キャンドルのあかりの中で行うヨガです。リラックスしたい方、集中力を高めたい方にお勧めです。
- ・ハタヨガ+瞑想：瞑想をする時間を少し取り入れたハタヨガです。ヨガと瞑想をやりたい方にお勧めです。
- ・リラックスヨガ+瞑想：瞑想をする時間を少し取り入れたリラックスヨガです。心の調子を整えたい方にお勧めです。
- ・ルーシーダットン：脂肪燃焼効果の高い、タイ式のヨガです。少し変わったヨガをしたい方にお勧めです。
- ・ハタヨガ+マントラ：マントラを唱える時間を少し取り入れたハタヨガです。声を出すことでリフレッシュしたい方にお勧めです。  
(マントラ初心者大歓迎です。はじめは聞いているだけでもOKです！)
- ・ビューティヨガ：ゆっくりとした動きに呼吸法をたくさん取り入れて体をメンテナンスするヨガです。美ボディを目指したい方にお勧めです。
- ・肩甲骨ヨガ：肩まわりを中心に動かすヨガです。肩こりが気になる方にお勧めです。
- ・リストラティブヨガ：リラックスヨガよりさらにゆったりとした心身回復のヨガになります。寝ていくようなヨガをしたい方にお勧めです。
- ・アロマヨガ：アロマオイルの香り漂う空間で行うリラックスヨガです。心を落ち着かせたい方にお勧めです。
- ・メンテナンスヨガ：体を正しい状態へ整えるヨガです。全ての女性にお勧めですが、産後のママの体矯正にもとても役立ちます。
- ・陰ヨガ：1ポーズ約3分キープして体の緊張をほぐすヨガです。柔軟性を高めたい方にお勧めです。
- ・陰陽ヨガ：呼吸と動きを連動させる「陽」の部分と、長時間動きをキープする「陰」の部分がミックスしたヨガです。
- ・リフレッシュヨガ：呼吸に意識を向けながらゆったりと行うヨガです。自律神経を整えたい方にお勧めです。
- ・骨盤底筋ヨガ：骨盤の歪み矯正を行うヨガです。腹部を整えたい方にお勧めです。  
☆瞑想：心を落ち着かせて、無心になること。過去や未来にとらわれず、今に向き合うことで心を整える効果があります。  
☆マントラ：呪文のようなもの。マントラを唱えることで心を浄化し、脳を活性化して、癒しやストレス解消をする効果があります。
- ・ベビーママヨガ(ベビー&ママヨガ)：赤ちゃんとママ、2人の為のヨガです。簡単なベビーマッサージや瞑想も行います。
- ・ベビチャクラマッサージ：ヨガの精神を取り入れたベビーマッサージです。赤ちゃんとママ2人の心身へアプローチします。