

月	火	水	木	金	土	日
10:15~11:25 エアリアルヨガ you	10:15-11:25 やさしい エアリアル izumi	10:15-11:25 スローホット 骨盤調整 yuki	10:15-11:25 エアリアルヨガ mami	10:15-11:25 スローホット 柔軟力UP haruko	9:00-10:10 ローポジション エアリアル sachiko	9:00-10:10 エアリアルヨガ miyuki
12:00~13:10 コアビューティ & リストラティブ ai	12:00~13:10 スローホット キレイになるヨガ yoshiko	12:00~13:10 リラックス エアリアル yana	12:00-13:10 陰ヨガ リラクゼーション withハンモック mari	12:00~13:10 エアリアルヨガ kazuko	10:40-11:50 アシュタンガ ヨガ基礎 ayako	10:40-11:50 スローホット 骨盤調整 miyuki
					12:20-13:30 リラックス エアリアル ayako	12:20-13:30 スローホット アロマリラクゼーション asami
18:45-19:55 やさしい エアリアル kanako	18:45-19:55 スローホット 骨盤調整 kumiko.h	18:45-19:55 スローホット ハタヨガ nina	18:45-19:55 やさしい エアリアル kumiko.h	18:45-19:55 やさしい エアリアル kana.s	14:00-15:10 スローホット コア&ビューティ maya	14:00-15:10 やさしい エアリアル asami
20:15-21:25 ディープブリーズィング&フロー yuko.k	20:15-21:25 リラックス エアリアル kumiko.h	20:15-21:25 エアリアルヨガ nina	20:15-21:25 アシュタンガ 基礎 kanako	20:15-21:25 ヒーリングヨガ yuko.k		

祝日スケジュール ◎9:00 ◎10:40 ◎12:20 ◎14:00

■**スローホット 骨盤調整**…骨盤周りの緊張を緩め、必要な筋肉を育て、弾力のある骨盤で女性本来の美しさを育むクラスです。

■**スローホット 柔軟力up**…カラダの硬さが気になる方にオススメ。柔軟性をupし、しなやかなカラダを目指すクラスです。

■**スローホットコア&ビューティ**…心身美のために必要な、4つインナーユニット（腹部深層筋）を腹式呼吸で活性化し、骨盤を立ち上げ、コアトレ・ポーズを行います。女性らしいお腹の引き締め、ヒップアップにも効果的です。

■**スローホット キレイになるヨガ**…身体の機能を整えるヨガ。深い呼吸とともにゆっくりと一つ一つのポーズを無理のない範囲で行なっていくことでさらに心身の調和を図ります。

■**やさしい・リラックスエアリアルヨガ**…通常のエアリアルヨガのクラスよりも少しゆっくりと深いリラックスを感じていただきながら進めていきます。初めての方、まだ慣れていない方にも安心して受けていただけます。（初心者から上級者まで）※**体験の方にオススメ！**

■**エアリアルヨガ**…天井からぶら下げられた柔らかな布（ハンモック）に、一部または全体重を預け体を支えることにより、重力で背骨が伸び、神経系をリラックス。ハンモックは体への負担を軽減しながら柔軟性を高め、動きの幅を増す手助けをしながら、無理なく体幹も強化していきます。（初心者から上級者まで）

■**アシュタンガヨガ基礎**…ウジャイ呼吸のやり方、基本の太陽礼拝A&Bと、立ちポーズまでの説明と実践をじっくりしっかり行います。

（★☆☆）～（★★★）

■**やさしいアシュタンガヨガ**…ウジャイ呼吸のやり方、基本の太陽礼拝A&Bと、立ちポーズまでの説明と実践。最後の休む際に、セッティングを行い深い休息をとっていきます。アシュタンガヨガ、ヨガが初めての方に、疲れていても軽く身体を動かしたい時にも最適です。

■**ディープブリーズィングヨガ**…このクラスは①土台を安定させること、②自分の中心を感じることを大切にしながら、胸式呼吸で流れるようにポーズを行います。始めたばかりの方はヨガの基本を学び身につけ、長く続けている方はヨガを深め集中や観察する力を養います。（★☆☆）

■**ヒーリングヨガ**…このクラスはゆったりと呼吸をしながら、身体を伸ばし緩めていきます。誘導の声に合わせ丁寧に身体を観察する事でリラックスを深めます。心身をしっかりと休め、回復する力を取り戻しましょう。1日の終わりに静かな時間。とてもオススメです。

■**陰ヨガリラクゼーション**…ひとつのアサナを3～5分かけて行います。筋肉の力に頼らずに感じるままに身を委ね、心と身体に働きかける事で奥深くまで緩めていきます。東洋医学の経絡に働きかけ気の巡りを整え、深い呼吸とともに自分の内側に意識を向ける事で、本来カラダの持つ休息力、回復力が身につきます。

普段しっかり身体を動かしてる方にも、運動が苦手な方にとっても、明日への活動の橋渡しとなってくれるでしょう。

■**コアビューティ&リストラティブ**…仰向けの状態で腹式呼吸を行った後、より強く長めの呼吸法でコアを働かせていきます。寝た状態のまま、呼吸と共にゆっくりと伸び縮みを繰り返すウォームアップで血液の循環を促します。

■**陰ヨガリラクゼーションwithハンモック**…1つのポーズを3～5分と長めにホールドし筋肉の緊張を緩め全身の回りを整えます。ハンモックに身を委ねる事で、より楽に身体力を解放し陰ヨガを心地よく深めていきます。

（☆☆☆）リラクゼーション （★★★）初心者の方にもおすすめ （★★★）初級～中級者の方向け

※エアリアルを受講される方へ

レッスン前にハンモックの高さの調整が必要になるため、レッスンの10分前までにお越しください。

脇の下、膝裏、お腹が隠れているようなウェアを着用ください。ジッパーやボタン、マジックテープ付きのウェアは安全上おさげください。

また、アクセサリ、時計等もハンモックに引っかかる可能性があるため、外してご参加ください