

UNIVA SWING 10月

☎092-737-6759

月	火	水	木	金	土	日
10:30～11:40 アドバンス [70] kazuko	10:30～11:30 むくみ解消 エアリアル★ (ローポジション) [60] sachiko		10:30～11:30 リラックス エアリアル♡ [60] miyuki		別	別
		11:00～12:00 リラックス エアリアルヨガ♡ [60] izumi			紙	紙
13:00～14:00 リラックス エアリアル♡ [60] midori	14:00～15:10 エアリアルヨガ [70] haruko	13:30～14:40 エアリアルヨガ [70] izumi	13:00～14:00 エアリアルヨガ [60] kazuko		記	記
19:00～20:10 エアリアルヨガ [70] ai		19:00～20:00 アドバンス [60] you	19:00～20:00 エアリアルヨガ [60] risa	19:00～20:00 エアリアルヨガ [60] ken	載	載
	20:00～21:10 エアリアルヨガ [70] miyuki	20:30～21:30 リラックス エアリアル♡ [60] you	20:30～21:40 アロマリラックス★ (ローポジション) [70] risa			

★祝日スケジュール◎10:30～◎12:30～◎15:00～★

♡…始めての方（トライアルの方）おすすめクラスです！★…低い（ひざ下の高さ）ハンモッククラスです！

【アドバンス 対象：経験者（5回以上の通常クラス受講の方）】

エアリアルヨガを土台にバリエーションポーズを行っていきます。ポーズは段階を踏みながら行うので心配はいりません。新しいポーズにチャレンジしたいという方にも。おすすめです。エアリアルの楽しさ、微細なカラダの調整を体感できる、ほんの少し慣れてき方向けのクラスです。

【コアトレーニング★ 対象：中級者から上級者まで】

膝下の高さの低いハンモックで行うクラス。坐骨周りや腹筋を意識しながら、自分自身の身体と心にじっくりと向き合います。柔軟性と強さを養いたい方へ。

【リラックスエアリアル♡[60] 対象：初心者から上級者まで】※初心者の方にオススメ！

通常のエアリアルクラスよりも、さらにゆっくりペースでリラックスを感じながらクラスが進みます。初めに、マットに座った状態で、ハンモックに上体をあずけ、手首やひじ、頭などをあずけて、カラダの重さを深部からゆっくりストレッチ。終わった後にカラダの軽さ、伸び、姿勢の整いが感じられます。「気持ちよくてカラダに優しい」がテーマの60分クラスとなります。

【エアリアルヨガ[75] 対象：初心者から上級者まで】

ハンモックに全体重を預けて、重力で、背骨の伸びを感じながら美しく姿勢を整えたり、ハンモックを味方に、最小限の力で体幹を鍛えてシェイプアップを目指したり！楽しみながらアンチエイジング。そしてヨガの上達への近道にも!!インストラクターによるオリジナル色も楽しいレッスンです。

【リラックスエアリアル♡[60] 対象：初心者から上級者まで】

通常のエアリアルクラスよりも、さらにゆっくりペースでリラックスを感じながらクラスが進みます。初めに、マットに座った状態で、ハンモックに上体をあずけ、手首やひじ、頭などをあずけて、カラダの重さを深部からゆっくりストレッチ。終わった後にカラダの軽さ、伸び、姿勢の整いが感じられます。「気持ちよくてカラダに優しい」がテーマの60分クラスとなります。

【アロマリラックス★ 対象：初心者から上級者まで】

先生が季節や個人に合わせて選んだアロマとともに、ひざ下の高さのハンモックで行うリラクスクラス。ゆだねて伸びる心地よさは1日の終わりにぴったりのカラダと心のご褒美クラスです。

【むくみ解消エアリアル★ 対象：初心者から上級者まで】

リンパの流れをスムーズにすることを目的としたクラスです。

低いハンモックを使って鎖骨まわり、わきや股関節などにあるリンパ節に刺激をあたえ、むくみ、たるみを解消していきます。

【注意】

●当日は、レッスン開始 **15分前**より入室いただけます。

（早めにお越しいただいても入室できない場合もありますのでご了承下さい。）

●レッスン前に身長に合わせたハンモックの高さの調節が必要なのでクラス開始の10分前にスタジオにお越し下さい。

遅れての入室は、お断りさせていただいています。

●脇、膝裏、お腹が隠れている服をご着用ください。また、ジッパーやボタン、マジックテープ付きの衣服などは安全上お避け下さい。

（アクセサリ、時計などハンモックに引っかかる可能性があるものは外してご参加ください。）

●満腹またはお腹が空きすぎている状態を避けてレッスンにご参加ください。