

| 月                                           | 火                                                            | 水                                              | 木                                                  | 金                                      | 土                                        | 日                                                  |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 10:30-11:40<br>温ヨガ<br>with<br>ハンモック<br>mari | 10:30-11:40<br>エアリアルヨガ<br>alice                              | 10:30-11:40<br>温ヨガ<br>アロマ<br>リラクゼーション<br>asami | 10:30-11:40<br>アロマ<br>エアリアルヨガ<br>haruko            | 10:30-11:40<br>背骨<br>コンディショニング<br>yuko | 10:30-11:40<br>温ヨガ<br>骨盤調整<br>hitomi     | 10:30-11:40<br>温ヨガ<br>コア&ビューティ<br>maya             |
| 12:30-13:40<br>エアリアルヨガ<br>miyuki            |                                                              | 12:30-13:40<br>エアリアルヨガ<br>nina                 | 12:30-13:40<br>温ヨガ<br>リストラティブ<br>haruko            |                                        | 12:30-13:40<br>アロマ<br>エアリアルヨガ<br>izumi   | 12:30-13:40<br>リラックス<br>エアリアルヨガ<br>kanako          |
|                                             | 13:30-14:40<br>温ヨガ<br>柔軟力up<br>miyuki                        |                                                |                                                    | 14:30-15:40<br>エアリアルヨガ<br>ken          | 14:00-15:10<br>やさしい<br>エアリアルヨガ<br>izumi  | 14:00-15:10<br>やさしい<br>エアリアルヨガ<br>you              |
| 18:30-19:40<br>温ヨガ<br>骨盤調整<br>hitomi        | 18:30-19:40<br>温ヨガ<br>リストラティブ<br>haruko                      | 18:30-19:40<br>エアリアルヨガ<br>miyuki               | 18:30-19:40<br>アロマ<br>ボディケア&<br>リストラティブ<br>sachiko | 18:30-19:40<br>温ヨガ<br>代謝up<br>miho     | 15:40-16:50<br>ディープ<br>ブリーズイング<br>yuko.k | 15:40-16:50<br>アロマ<br>ボディケア&<br>リストラティブ<br>sachiko |
| 20:10-21:20<br>リラックス<br>エアリアルヨガ<br>you      | 20:10-21:20<br>ローポジション<br>エアリアルヨガ<br>(アロマリラクゼーション)<br>haruko | 20:10-21:20<br>温ヨガ<br>リストラティブ<br>miyuki        | 20:10-21:20<br>エアリアルヨガ<br>alice                    | 20:10-21:20<br>アロマ<br>エアリアルヨガ<br>asami |                                          |                                                    |

=祝日スケジュール= ◎10:30 ◎12:30 ◎14:00 ◎15:40

- 温ヨガ 陰ヨガ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。
- 温ヨガ 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。
- 温ヨガ リストラティブ**…冷えがちな下半身を温め、ボルスターなどのプロップスに身を委ね、ポーズをとることで深いリラックスを得るクラスです。
- 温ヨガ 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。
- 温ヨガ 代謝up**…しっかりカラダを動かしながら、内と外からカラダを温め、基礎代謝を上げるクラスです。
- 温ヨガ アロマリラクゼーション**…毎回テーマに合わせながらアロマを使用しながら体を温め、香りに癒されながら心身ともにリフレッシュしていきます。
- 温ヨガコア&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。

#### (☆☆☆) 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

- 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）
- アロマエアリアル**…毎回テーマに合わせたアロマを使用しながら、エアリアルヨガを行うクラスです。香りに癒されながら体を動かす事によって、心身共にリフレッシュしていきます。（初心者から上級者まで）
- アロマボディケア&リストラティブ**…UNIVA在籍の柔道整復師が行います。疲れた夕方や週末にぴったりの癒しのクラス。福岡随一のリラクゼーションのプロによる誘導もお楽しみください。(☆☆☆)～(★★☆)
- 背骨コンディショニング**…肩こりや腰痛、頭痛・めまい、あらゆる身体の不調は骨のズレが原因です。このクラスでは骨の歪みを矯正し、歪まない身体になるためのセルフ体操をご紹介します。(★★☆)
- ディープブリーズイングヨガ**…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に、③身体の軸や方向性を確認す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く集中や観察する力を養います。(★★☆)

#### 【重要】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なため、**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避け下さい。）
- ※アクセサリ、時計等もハンモックに引っかかるので、外してご参加下さい。