

♡...初心者におすすめ

M…MILDクラス通常のクラスより1、2℃低いクラス

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							【70】 nina
9:20						【60】 asami	
10:30	♡【60】 yana	【90】 maya	【60】 you	【70】 yuko	M【60】 akiko	【90】 namie	【90】 you
11:50	【70】 sayuri				【70】 ken		
12:10			【70】 hitomi	M【60】 asami			♡【60】 代行
13:00						【70】 sayuri	
13:20							【70】 miyuki
13:30		♡【60】 chihiro					
14:00				【90】 maya			
14:30						♡【70】 natsuki	
15:00	【90】 nina	【70】 akko	M【90】 akiko		【90】 hitomi		【90】 nina
16:10						【90】 you	
17:50			【90】 hitomi				
18:10	♡【70】 sayuri				♡【70】 saori	【60】 maya	
18:20		♡【60】 nina		【60】 sayuri			
19:30	【60】 hidemi.n	【70】 natsuki	【70】 namie	♡【70】 namie			
20:40	【90】 hitomi				【90】 maya		
20:50		【60】 saori	♡【60】 asami	【60】 hidemi.n			

3月 アシュタנגスタジオ

祝日スケジュール ◎10:15 ◎12:00 ◎15:00

月	火	水	木	金	土	日
					7:30-10:30 マイソール入門 rei	7:30-10:30 マイソール入門 yuko.k
10:15~11:30 アシュタング75 ayako	10:15~11:30 ディープブリージング & フロー yuko.k	10:15~11:30 アシュタング & リラックス kazuko	10:15~11:45 アシュタング90 kazuko	10:15~11:15 アシュタング60 rei	10:45~12:00 アシュタング75 rei	10:45~12:15 アシュタング90 masashi
12:00~13:15 コンディショニング & リストラティブ ayako	12:00~13:00 やさしい アシュタング yuko.k	12:00~13:15 陰ヨガ リラクゼーション mari	12:00~13:30 アロマボディケア&リスト ラティブ sachiko	12:00~13:15 アシュタング プラスワン rei	12:30~13:30 アシュタング60 kazuko	12:30~14:00 アロマボディケア & リストラティブ sachiko
18:45~20:00 アシュタング75 mina	18:45~19:45 アシュタング60 yoshiko	18:45~20:00 アシュタング75 ayako	18:45~20:00 アシュタング75 yukiko	18:30~20:00 アシュタング90 yoshiko	15:00~16:30 コアビューティ&リス トラティブ ai	15:00~16:15 座わる観るヨガ yuko.k 8日
20:15~21:15 アシュタング60 kazuko	20:15~21:30 アシュタング75 yoshiko	20:15~21:15 アシュタング60 ayako	20:15~21:30 ディープブリージング & フロー yuko.k	20:15~21:15 やさしい アシュタング kanako		15:00~16:15 アシュタング プラスワン daisuke 15,29日

祝日スケジュール◎10:30～◎12:30～◎15:00～

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] nina	10:30～11:30 リラックス エアリアル♡ [60] miyuki		10:30～11:30 エアリアル♡ [60] ai	10:30～11:30 リラックス エアリアル♡ [60] ayako
					12:00～13:10 リラックス エアリアル [70] you	12:00～13:10 エアリアル [70] ayako
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 リラックス&リリース ★(ローポジション) [70] miyuki	13:00～14:00 エアリアルヨガ [60] mami		15:00～16:10 アロマ エアリアル [70] haruko	15:30～16:40 コアトレーニング (ローポジション) [70] miyuki
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		
	20:30～21:40 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			

♡…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。

[エアリアルヨガ[70] 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、姿勢の整いを感じられます。「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ックスクラス。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。

[リラックス&リリース ★ 対象：初心者から上級者まで]

低いハンモックを使ってリンパの流れを促進し。日常の中で溜まった疲労やストレスで緊張した身体をほぐすリラクゼーションのクラスです。

【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15分前までにお越しください。**

※レッスン開始時間以降の入室はお断りさせていただいております。

・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。

【はじめてのお客様へ】

体験レッスン終了後、ご入会のお手続きとマンスリーコースのご契約で**入会金無料+2ヶ月分お月謝半額**のキャンペーンを行っております！

