

4月 ホットヨガスタジオ

祝日スケジュール 10:30 【70】 12:10 【60】 13:30 【60】 15:00 【70】 16:30 【90】

M...MILDクラス通常のクラスより1、2℃低いクラス ♡...初心者におすすめ

	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		【70】 you
10:40						【70】 namie	
11:50					【70】 ken		
12:00	【60】 sayuri						
12:10			【70】 hitomi	M 【60】 asami			♡ 【60】 saori
13:00						【70】 sayuri	
13:30		♡ 【60】 chihiro					【60】 miyuki
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			【70】 hitomi				
18:10	♡ 【60】 sayuri				♡ 【70】 saori	【60】 maya	
18:20		♡ 【60】 nina		【60】 sayuri			
19:30	【60】 hidemi.n	【60】 natsuki	【60】 namie				
19:40				♡ 【60】 namie			
20:40					【90】 maya		
20:50		【60】 saori	♡ 【60】 asami	【60】 hidemi.n			
21:00	【70】 hitomi						

4月 アシュタンガスタジオ

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 アシュタンガ75 ayako	10:15~11:30 ディープリーズィング & フロー yuko.k	10:15~11:30 アシュタンガ & リラククス kazuko	10:15~11:45 アシュタンガ90 kazuko	10:15~11:15 アシュタンガ60 rei	10:45~12:00 アシュタンガ75 rei	10:45~12:15 アシュタンガ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 アシュタンガ 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 アシュタンガ プラスワン rei	12:30~13:30 アシュタンガ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 アシュタンガ75 mina	18:45~19:45 アシュタンガ60 yoshiko	18:45~20:00 アシュタンガ75 ayako	18:45~20:00 アシュタンガ75 yukiko	18:30~20:00 アシュタンガ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 19日
20:15~21:15 アシュタンガ60 kazuko	20:15~21:30 アシュタンガ75 yoshiko	20:15~21:15 アシュタンガ60 ayako	20:15~21:30 ディープリーズィング & フロー yuko.k	20:15~21:15 やさしい アシュタンガ kanako		15:00~16:15 アシュタンガ プラスワン daisuke 12.26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 アロマリラックス★ (ローポジション) [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			

♡…初めての方(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みなレッスンです。

[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ゼーションクラス。ゆだねて伸びる心地よさは1日の終わりにび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!

※ご契約は最低3ヶ月からの契約となっております。