

## 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 陰ヨガ with ハンモック mari		10:30-11:40 温ヨガ アロマ リラクゼーション asami		10:30-11:40 背骨 コンディショニング yuko	10:30-11:40 温ヨガ 骨盤調整 hitomi	10:30-11:40 温ヨガ コア&ビューティ maya
12:30-13:40 エアリアルヨガ miyuki	13:30-14:40 温ヨガ 柔軟力up miyuki		12:30-13:40 アロマ エアリアル asami	15:00-16:10 エアリアルヨガ ken	12:30-13:40 アシュタンガ 基礎 ayako	12:30-13:40 リラックス エアリアル kanako
	18:30-19:40 温ヨガ リストラティブ haruko	18:30-19:40 エアリアルヨガ miyuki	18:30-19:40 アロマボディケア & リストラティブ sachiko		14:00-15:10 優しい エアリアル ayako	14:00-15:10 優しい エアリアル you
19:00-20:10 リラックス エアリアル you	20:10-21:20 アロマ リラクゼーション (ローポジション) haruko	20:10-21:20 温ヨガリストラ ティブ miyuki	20:10-21:20 エアリアルヨガ kana.s	19:00-20:10 ※ asami	15:40-16:50 温ヨガ リラクゼーション yuko.k	15:40-16:50 アロマボディケア & リストラティブ sachiko

※金曜日 温ヨガリラクゼーション (3日,17日) /アロマエアリアルヨガ (10日,31日)

- 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。
- 温ヨガリラクゼーション…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、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め集中や観察する力を養います。
- 温ヨガ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身を委ね、身体の奥深くまで緩めていきます。クラスの最後には少しの時間静かに座り体と心の静寂さを味わいます。
- 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、より楽に身体の力を解放し陰ヨガを心地よく深めていきます。
- やさしい・リラックスエアリアル…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）
- 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。

## 【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ヶ月からの契約になっております。

