

9月 ホットガスタジオ

祝日スケジュール 9:20 【70】 11:00 【60】 13:00 【70】 14:50 【60】 16:30 【70】

月	火	水	木	金	土	日
10:30～11:40 HOT 70 namie	10:30～11:30 HOT 60 sayuri	10:30～11:30 HOT 60 you	10:30～11:40 HOT 70 nina	10:30～11:30 HOT 60 akiko	9:20～10:20 HOT 60 asami	9:00～10:00 HOT 60 nina
12:30～13:30 HOT 60 sayuri	12:10～13:20 HOT 70 moyo	12:30～13:40 HOT 70 akiko	13:30～14:30 HOT 60 yuko	12:30～13:40 HOT 70 ken	11:00～12:10 HOT 70 namie	10:30～11:40 HOT 70 you
	15:00～16:00 HOT 60 yana		15:00～16:10 HOT 70 hitomi		13:00～14:00 HOT 60 sayuri	12:10～13:10 HOT 60 saori
17:50～19:00 HOT 70 hitomi	18:30～19:30 HOT 60 nina	17:30～18:30 HOT 60 namie	17:50～19:00 HOT 70 sayuri	17:30～18:30 HOT 60 hitomi	16:00～17:10 HOT 70 hitomi	13:30～14:30 HOT 60 miyuki
19:30～20:30 HOT 60 hidemi.n	20:00～21:10 HOT 70 natsuki	19:00～20:00 HOT 60 asami	19:30～20:30 HOT 60 saori	19:00～20:00 HOT 60 namie	18:00～19:00 HOT 60 maya	15:00～16:10 HOT 70 nina
		20:30～21:30 HOT 60 hidemi.n		20:30～21:30 HOT 60 maya		

9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
7:30～9:30 セルフプラクティス	6:00～9:30 (6:30～9:00) マイソールクラス yuko.k	6:00～9:30 セルフプラクティス	6:00～9:30 セルフプラクティス	6:00～9:30 (6:30～9:00) マイソールクラス rei	6:00～10:30 (7:30～10:00) マイソール入門 rei	6:00～10:30 (7:30～10:00) 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 ディーブリージング & 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
	12:00～13:00 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		12:30～13:30 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
18:30～19:30 アシュタンガ60 kazuko		18:45～20:00 アシュタンガ75 ayako		18:30～20:00 アシュタンガ90 masashi	14:30～16:00 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 20日
19:45～21:00 アシュタンガ75 mina	19:00～20:00 アシュタンガ60 yoshiko		19:00～20:15 アシュタンガ75 yukiko	20:15～21:15 やさしい アシュタンガ kanako		

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
13:00~14:00 デトックスアロマ エアリアル [60] midori	14:00~15:10 エアリアルヨガ [70] rei		13:00~14:00 エアリアルヨガ [60] mami		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
		19:00~20:00 アドバンス [60] you	19:00~20:00 エアリアルヨガ [60] risa		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 リラックス エアリアル♡ [60] miyuki	20:30~21:30 リラックス エアリアル♡ [60] you	20:30~21:30 アロマリラックス (ローポジション) [60] risa	19:00~20:00 エアリアルヨガ [60] ken		

♡…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。

**[デトックスアロマ エアリアル 対象:初心者から上級者まで]**

デトックス効果にすぐれたアロマを取り入れながら、ねじるポーズや呼吸で内臓の働きを高めたり、老廃物の排出を促していきます。

**【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。