

## 4月 ホットスタジオ

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	10:30～11:40 HOT 70 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 maya	12:30～13:40 HOT 70 akiko	13:00～14:00 HOT 60 yuko	12:30～13:40 HOT 70 ken	11:00～12:10 HOT 70 namie	10:30～11:40 HOT 70 you
14:30～15:30 beginner teacher★ mayumi	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 HOT60 you	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		

## 4月 アシュタングスタジオ

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 アシュタング75 ayako	10:15～11:25 やさしい アシュタング70 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 ディープリラクゼー ションヨガ 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 アシュタング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 アシュタング60 kazuko		19:00～20:10 やさしい アシュタング 70 ayako		18:30～20:00 アシュタング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 ヨガニドラと ヨガにまつわる お話のクラス 【25日】 yuko.k
19:45～21:00 アシュタング75 mina	19:00～20:00 アシュタング 60 yuko.k		19:00～20:15 アシュタング75 yukiko	20:15～21:15 やさしい アシュタング 60 masashi		

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 アライメント 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 エアリアルヨガ♡ [60] ai	10:30~11:30 リラックス エアリアル♡ [60] ayako
13:00~14:00 フローエアリアル ヨガ [60] alice	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 エアリアルヨガ [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 エアリアルヨガ [70] natsumi	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] natsumi	19:00~20:00 くびれシェイプ & リリース [60] miyuki	20:30~21:30 リラックス エアリアル♡ [60] you	20:30~21:30 アロマディープ マッサージ★ (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。

**[アロマディープマッサージ★ 対象：初心者から上級者まで]**

リンパの流れが滞りやすいところに、ハンモックの深い圧を加えていきます。老廃物の流れを促す事で冷えやむくみの改善、身体のラインの変化にも繋がります。セルフリンパマッサージで自身のメンテナンスを。

**[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。

**[くびれシェイプ&リリース 対象：初心者から上級者まで]**

ヒップハング、バックストラドルなどの基本のポーズを入れて、しっかり身体を緩めながらくびれ作りに必要な肋骨のコントロール、体幹を作るクラス。メリハリのある身体作りを目指します。

**[アライメント エアリアル]**

エアリアルヨガの特徴でもある、脊柱を整えながら全身を整えるクラスです。全身に丁寧に意識を向けるので、ポーズを深めたい初心者の方にも安心して参加できるクラスです。

**[フローエアリアルヨガ]**

呼吸と身体の運動を意識しながら、ダイナミックに身体を使いながらエネルギーを生み出します。身体をリセットしながら心身の調和をとるクラスです。

**【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ヶ月からの契約になっております。