

Hotヨガ スタジオ レッスンスケジュール 2021年4月～

g e n e r a l u n i v a k u m a m o t o y o g a

	月	火	水	木	金	土	日
	8:30						8:50～10:00
9:00						朝のヨガ70	モーニング アライメントヨガ70
9:30						taku	miyuki
10:00	10:00～11:00	10:00～11:10	10:00～11:10	10:00～11:30	10:00～11:00	★★	★★
10:30	スタイルキープ ヨガ60 mio	ヒップジョイント ヨガ70	ヴィンヤサ フローヨガ70	スロー アライメントヨガ90	初めてのヨガ60	10:30～11:30	10:30～11:40
11:00	★★	yuka	shiori	ken	yuki	初めてのヨガ60	アーサナを 深めるヨガ70
11:30		★★★	★★★	★★	shiori	★	yuki
12:00							★★★★
12:30						12:30～14:00	12:30～14:00
13:00	13:00～14:10	13:00～14:30	13:00～14:00	13:00～14:10	13:00～14:10	ヴィンヤサ フローヨガ90	スタイルキープ ヨガ90
13:30	アーサナを 深めるヨガ70	ヴィンヤサ フローヨガ90	ココロとカラダを ゆるめるヨガ60	フローベーシック ヨガ70	パワーヨガ70	shiori	mio
14:00	yuki	shiori	★	tomo.A	chizu	★★★★	★★
14:30	★★★★	★★★		★★			
15:00						15:00～16:10	15:00～16:00
15:30						デトックス パワーヨガ70	呼吸を優しく通す ヨガ60
16:00						★★★	★
16:30						↑	
17:00						1.3.5週 tomoko	
17:30						2.4週 aki	
18:00							
18:30							
19:00	19:00～20:00	19:00～20:00	19:00～20:00	19:00～20:00	19:00～20:00		
19:30	デトックス フローヨガ60	ボディメイクヨガ60	ダイエットヨガ60	体カアップヨガ60	スタイルアップ ヨガ60		
20:00	yuka	aki	tomoko	junko			
20:30	★★	★★★	★★～★★★★	★★	★★		
20:30	20:30～22:00	20:30～21:40	20:30～21:40	20:30～21:30	20:30～22:00		
21:00	パワーヨガ90	デトックスパ ワーヨガ70	安眠ヨガ70	呼吸を深める ヨガ60	ボディバランス ベーシックヨガ90		
21:30	chizu	aki	tomoko	taku	tomomi		
22:00	★★★★	★★★	★★	★★	★★		

インストラクター		
yuki	aki	shiori
kei	miyuki	mika
chigusa	junko	chizu
haruka	taku	ken
yukiho	tomoko	tomomi
yuka	mio	tomo.A

HOTクラス(室温38℃～40℃)
Mildクラス(室温36℃～38℃)

クラスの強度	
★★★★	上級
★★★	中級～上級
★★	初級～中級
★	初心者(初めての方)

●GW・お盆・年末年始は
特別スケジュール となります。

【祝日スケジュール】		
・10:00～	・13:00～	・15:00～
最終レッスンは休講となります。		

HOTヨガ クラスレベル・内容

	◎初め		◎内容
初級	◎初めてのヨガ	★	呼吸法・ポーズを少なめで、ヨガの基本的なことを行うクラスです。
	◎呼吸を優しく通すヨガ	★	呼吸を深く、身体のコリや浮腫をほぐし優しく身体を整えます。伸ばすことに意識を向け、ゆっくりご自身の身体と向き合うクラスです。
	◎ココロとカラダをゆるめるヨガ	★	呼吸法・アーサナ・瞑想法・哲学など初心者の方でも楽しめるクラスです。
初級 ～ 中級	◎呼吸を深めるヨガ	★★	身体を動かしていきながら、呼吸を深めていきます。ココロとカラダを整えるヨガです。
	◎スタイルキープヨガ	★★	上半身・下半身・体幹・股関節など毎回テーマを変えて身体を伸ばし動いていきます。汗を流して身体の中をすっきりにしていくクラスです。
	◎安眠ヨガ	★★	自律神経が乱れると睡眠の質が下がると言われています。ゆったりと背骨を動かし、呼吸でストレスを流し安眠へと導きます。
	◎フローベーシック	★★	呼吸に合わせて流れるように動いていきます。身体の隅々まで意識を向けながらポーズをとる事で、考え事が減り心まで落ち着きます。
	◎ボディバランスベーシックヨガ	★★	毎回テーマを決めて、ヒップアップや体幹・骨盤調整など身体の悩みに合わせて整えていくクラスです。
	◎朝のヨガ	★★	週末の朝、気持ちよく動いて身体を目覚めさせていくヨガクラスです。
	◎モーニングアライメントヨガ	★★	身体の深部に意識を深めてポーズをとっていきます。骨格のバランスを目指す朝ヨガです。
	◎体カアップヨガ	★★	1日の終わりに、しっかり身体を動かして筋力をつけ、免疫力・体カアップをしていきます。
	◎スローアライメントヨガ	★★	適正な骨格は—からご自身にあったアーサナを練習します。動きはゆっくりですが、しっかりと効きます。
	◎デトックスフローヨガ	★★	呼吸に合わせて進退を動かすことで、呼吸が深まり発汗作用を促し体にたまりやすい不純物をデトックスしていきます。体をほくしてから、デトックス効果の高いねじりのポーズや股関節を使ったポーズを取り入れていきます。
◎スタイルアップヨガ	★★	週ごとのテーマ(動作や体の歪みなど)に沿ってヨガのフローを楽しむクラスです。体にゆっくり呼吸を巡らせてほぐし、回復した動きなどを加えてパフォーマンスをあげていきます。	
中級 ～ 上級	◎ダイエットヨガ	★★～★★★★	骨盤周りについてお肉、下腹についてお肉をスッキリさせてセパレートのヨガウェアを目指しましょう。
	◎パワーヨガ	★★★★	太陽礼拝を中心にベーシックなヨガのポーズを加えながら流れるように、時にキープを長めに保ちながら動きます。呼吸とポーズを繰り返し連動させていくことで集中力を養い身体のバランスを整えます。
	◎ボディメイクヨガ	★★★★	身体の気になる部分にしっかりと筋肉を使う意識とヨガのポーズでアプローチし、筋肉をしっかりと使うことで身体のたるみなどを解消し引き締まった身体を目指していきます。
	◎ヴィンヤサフローヨガ	★★★★	呼吸とともに動きをいっつか繋げていきます。しっかり動きたい・筋力をつけたい方向けとなります。
	◎デトックスパワーヨガ	★★★★	老廃物が溜まりやすいところにアプローチするポーズを中心に、深い呼吸で身体の奥底から体を温めていきデトックス効果・免疫力を高めていきます。
	◎ヒップジョイントヨガ	★★★★	主に股関節を動かしていきます。股関節を動かすことで骨盤のゆがみの調整ができ、姿勢の改善、足のむくみや冷えの改善が期待できます。
上級	◎アーサナを深めるヨガ	★★★★★	1つ1つのポーズに段階を置いて自分に合ったポーズの完成へと導いていきます。呼吸を深めながら身体に意識を向け自分の1番心地よい体位・中心へと導いていくクラスです。快適に身体を動かし、全身バランスよく動いていきます。

エアリアル スタジオ レッスンスケジュール 2021年4月～

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:30	10:30～11:40 入門エアリアル70 mika	10:30～11:30 やさしいアシュタンガヨガ60 haruka	10:30～11:40 リラックスエアリアル70 tomomi				
11:00						11:00～12:10 やさしいエアリアル70 haruka	11:00～12:10 骨盤矯正エアリアル70 miyuki
11:30	*	**	*				
12:00							
12:30				12:30～13:40 ゆっくりメンテナンスエアリアル70 ken			
13:00		13:00～14:10 エアリアルリフレッシュ70 yuka	13:00～14:00 筋膜リリースむくみ解消エアリアル60 tomoko	**		13:00～14:10 体幹強化エアリアル70 haruka	**
13:30		**	**			**	
14:00		**	**			**	
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00		19:00～20:10 ゆっくり動くエアリアルヨガ70 taku	19:00～20:10 アロマヨガ70 aki			19:00～20:10 身体をゆるめるリストラティブ tomoko	19:00～20:00 快眠エアリアルヨガ60 haruka
19:30		**	**			*	*
20:00		**	1週目 **** 2,3,4週目 **			*	
20:30	20:30～21:40 体幹強化エアリアル70 haruka			20:30～21:40 アクティブフローエアリアル70 haruka			
21:00							
21:30	**						
22:00							

休講日

⇒ハンモック使用

インストラクター		
yuki	aki	shiori
miyuki	mika	chigusa
kei	haruka	taku
ken	tomomi	tomoko
yuka		

●GW・お盆・年末年始は特別スケジュールとなります。

【祝日スケジュール】	
・10:30～	・13:30～
最終レッスンは休講となります。	

- ハンモックを使用しないレッスン
- アシュタンガヨガ
 - 身体をゆるめるリストラティブ
 - 美姿勢・骨盤エクセサイズ
 - アロマヨガ

クラスのレベル順	
★★★★	上級
★★★	中級～上級
★★	初級～中級
*	初心者(初めての方)

エアリアルヨガ クラスレベル・内容

初級	◎入門エアリアル ★	体幹を意識して動いたり、ハンモックに身体をゆだねてリラックスしたり、ここでしか味わえない体験をしましょう。
	◎リラックスエアリアル ★	ハンモックに慣れていただき、身体が調整され、心地よさを感じれるクラスです。
	◎やさしいエアリアル ★	基本的なポーズを丁寧に、身体の気づきや呼吸を深めていきます。ハンモックに身を委ね、包まれる癒しの時間を楽しみましょう。初めての方やゆっくりと身体をほぐしたい方におすすめです。
	◎快眠エアリアル ★	ハンモックに身を委ね、背骨をしなやかに動かすことで自律神経を整え、呼吸を深めていきます。頭と心を深いリラックス、眠りへと導く時間。揺れが苦手な方やハンモックの扱いに慣れていない方にもおすすめです。
初級～中級	◎エアリアルリフレッシュ ★★	日常で硬くなりやすい筋肉をハンモックを使ってほぐし、リンパや血流をスムーズにしていく。ハンモックに身を委ねて動くことで、骨盤のゆがみを整えて行きます。
	◎ゆっくり動くエアリアル ★★	ひとつひとつの動きをゆっくり行っていくエアリアルヨガクラス。初心者の方にもおすすめです。
	◎ゆっくりメンテナンスエアリアル ★★	ハンモックを使いながら心身のバランスを自然な状態に戻します。
	◎骨盤矯正エアリアル ★★	ハンモックを使って骨盤の歪みにアプローチしていきます。関節や筋肉を柔軟にして、しなやかなボディを目指すクラスです。
	◎筋膜リリースむくみ解消エアリアル ★★	ゆったりとした呼吸の中で、筋肉・筋膜を解きほぐし、筋膜のよじれや癒着を解消して、本来持っている筋肉の可動域を取り戻しましょう。血液やリンパの流れも整い、冷え症・むくみにも効果的です。
中級～上級	◎体幹強化エアリアル ★★	エアリアルヨガは体幹(コア)を鍛えるのに最適です。ハンモックを補助として効率よくインナーマッスルに働きかけ、姿勢の改善やボディシェイプを目指します。
上級	◎アクティブフローエアリアル ★★	ポーズとポーズをつなぎ、流れるように動きます。筋力と柔軟性を高め、バランスの良いしなやかな身体づくりを目指すクラスです。アクティブなポーズを楽しみたい方にもおすすめです。

ハンモック使用しない常温クラス

初級	◎身体をゆるめるリストラティブ ★	リストラティブは【心身回復のヨガ】と言われています。ゆっくりと身体をゆるめ、みなさんの身体を充電します。
初級～中級 ※アロマヨガ1週目は上級	◎やさしいアシュタンガヨガ ★★	太陽礼拝から始まり、決まった順番で呼吸と動きを合わせ流れるように身体を動かします。初めての方もゆっくり無理なく動いてもらえるよう進めます。
	◎アロマヨガ ★★	アロマを焚いた心地よい部屋の中で自然と呼吸が深まり、アロマの成分・効果効能をたっぷり取り込みながらヨガを行います。ヨガにアロマの効果をプラスした相乗効果でさらに心身を深いリラックスへと導きます。
中級～上級	◎アシュタンガヨガ ★★	太陽礼拝から始まり、決まった順番で呼吸と動きを合わせ流れるように身体を動かします。続けていくことでポーズと呼吸が深まり身体を動かす気持ち良さ、心と身体のデトックス効果が得られます。