

月	火	水	木	金	土	日
10:15~11:25 エアリアルヨガ you	11:00~12:10 やさしい エアリアル rei		10:15~11:25 エアリアルヨガ mami	10:15~11:25 スローホット 柔軟力UP natsumi	9:00~10:10 ローポジション エアリアルヨガ sachiko	9:00~10:10 エアリアルヨガ miyuki
12:00~13:10 アシュタンガ ヨガ基礎 rei		12:00~13:10 ローポジション リラックス&リリース sachiko	12:00~13:10 陰ヨガ リラクゼーション withハンモック mari	12:00~13:10 エアリアルヨガ kazuko	10:40~11:50 アシュタンガ ヨガ ayako	10:40~11:50 スローホット 骨盤調整 miyuki
					12:20~13:30 エアリアルヨガ natsumi	12:20~13:30 アロマリンパ withハンモック asami
19:00~20:10 やさしい エアリアル nina	18:45~19:55 エアリアルヨガ kumiko.h	18:45~19:55 スローホット ハタヨガ nina	18:45~19:55 5 elements yoga miyuki	18:45~19:55 アシュタンガ ヨガ基礎 yuko.k	14:00~15:10 スローホット (疲れを癒す陰ヨガ) mari	14:00~15:10 やさしい エアリアル asami
	20:15~21:25 スローホット アロマリストラティブ sachiko	20:15~21:25 エアリアルヨガ nina	20:20~21:30 ローポジション むくみ解消 エアリアル miyuki	20:15~21:25 エアリアルヨガ kana.s		

祝日スケジュール ◎10:15～ ◎12:00～ ◎14:00～

■スローホット 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。

■スローホット 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。

■スローホット (疲れを癒す陰ヨガ) …陰ヨガはシンプルなポーズに3分から5分じっくりと時間をかけて身を委ねていきます。凝固まった身体の深部に働きかける事で全身の巡りを施し疲労回復や気分をリフレッシュしたい方にオススメです。

■スローホット ハタヨガ…身体の機能を整えるヨガ。深い呼吸とともにゆっくりと一つ一つのポーズを無理のない範囲で行なっていくことでさらに心身の調和を図ります。

■スローホットインナービューティ

体を温めながら内側から綺麗を目指す方におすすめします。ヨガの呼吸法、ストレッチ、リラックスしながら内臓のデトックスをします。肩こり、腰痛緩和に◎

■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クセ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)

■アシュタンガヨガ基礎…ウジャイ呼吸のやり方、基本の太陽礼拝A&Bと、立ちポーズまでの説明と実践をじっくりしっかり行います。

■やさしいアシュタンガ…ウジャイ呼吸のやり方、基本の太陽礼拝A&Bと、立ちポーズまでの説明と実践。最後の休む際に、セッティングを行い深い休息をとっていきます。アシュタンガヨガ、ヨガが初めての方に、疲れていても軽く身体を動かしたい時に最適です。

■陰ヨガリラクゼーションwithハンモック…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感じるままに身を委ね、心と身体に働きかける事で奥深くまで緩めていきます。東洋医学の経絡に働きかけ気の巡りを整え、深い呼吸とともに自分の内側に意識を向ける事で、本来カラダの持つ休息力、回復力が身につきます。普段しっかり身体を動かしている方にも、運動が苦手な方にとっても、明日への活動の橋渡しとなってくれるでしょう。

■柔軟力&体幹UPwithハンモック…ハンモックで身体を十分に伸ばし体幹を強化します。その後、マットでアサナやリリースを組合せ、しなやかで柔軟力のある体を目指します。ハンモック逆転ポーズでリラックスと調整を行います。

■アロマリンパヨガwithハンモック…アロマの香りとともに全身のリンパの巡りを促し、ハンモックの圧迫を使いながら、老廃物を流して、体の不調を解消、リラックスへと導きます。体をじっくり温めツールを使いながら、疲労をとり、スッキリした体へ導きます。

■5 elements yoga…自然界にある五大元素をもとに、正しい身体配置(アライメント)を整え、快適な身体へと導くヨガ。1から学びたい方にもオススメです。

■スローホットアロマリストラティブ…「身体を回復させるヨガ」と言われるリストラティブヨガ。一つ一つのポーズに時間をかけ、身体の緊張を緩和し、意識的に身体を休めていきます。アロマの香りで自律神経を整え、さらに深いリラックスへ導きます。1日の疲れを溜めない、夜にピッタリのクラスです。

■ローポジションリラックス&リリース…身体を「ほぐす・緩める・巡らせる」をテーマにしたクラスです。低いハンモックを使って身体をほぐすように伸ばし、硬くなった筋肉を緩め、圧迫することでコリや疲れを取り除くように動いていきます。身体のオンとオフを切り替えながらクラスをすすめていくので自律神経を整えたい方にもオススメです。日頃、眠りが浅い方や、身体の疲労回復をしたい方はぜひ。

【重要】エアリアルを受講される方へ

・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金金無料+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。