

9月 ホットスタジオ【💧 =汗の量】 祝日スケジュール 9:20【60】 11:00【60】 13:00【60】 15:00【60】 16:30【60】

月	火	水	木	金	土	日
10:30～11:30 HOT 60 ベーシック namie 💧💧	10:30～11:30 HOT 60 アクティブ sayuri 💧💧💧	10:30～11:30 HOT 60 ベーシック you 💧💧	10:30～11:30 HOT 60 ベーシック nina 💧💧	10:30～11:30 HOT 60 マイルド akiko 💧	9:20～10:20 ローHOT60 (モーニングフロー) natsumi 💧	9:00～10:00 HOT 60 ベーシック nina 💧💧
12:30～13:30 HOT 60 アクティブ sayuri 💧💧💧	12:10～13:10 HOT 60 アクティブ maya 💧💧💧	12:30～13:30 HOT 60 HOT 60 マイルド akiko 💧	13:00～14:00 HOT 60 ボディメイク naoki 💧💧	12:30～13:30 HOT 60 ベーシック ken 💧💧	11:00～12:00 HOT 60 ベーシック namie 💧💧	10:30～11:30 HOT 60 ベーシック you 💧💧
	15:00～16:00 ベーシック ★1 ★2 💧💧		15:00～16:00 HOT60 アクティブ hitomi 💧💧💧		13:00～14:00 HOT 60 アクティブ sayuri 💧💧💧	12:10～13:10 HOT60 アクティブ saori 💧💧💧
18:00～19:00 HOT 60 アクティブ hitomi 💧💧💧	18:30～19:30 HOT 60 ベーシック satomi 💧💧	17:30～18:30 HOT 60 ベーシック namie 💧💧	17:50～18:50 HOT 60 アクティブ sayuri 💧💧💧	17:30～18:30 HOT 60 アクティブ hitomi 💧💧💧	16:00～17:00 HOT 60 アクティブ hitomi 💧💧💧	13:30～14:30 HOT 60 マイルド miyuki 💧
19:30～20:30 HOT 60 ベーシック hidemi.n 💧💧	20:00～21:00 HOT アクティブ natsuki 💧💧💧	19:00～20:00 HOT 60 トータルバランス masashi 💧💧	19:30～20:30 HOT 60 ベーシック saori 💧💧	19:00～20:00 HOT60 ベーシック you 💧💧	18:00～19:00 HOT 60 アクティブ maya 💧💧💧	15:00～16:00 HOT 60 ベーシック nina 💧💧
		20:30～21:30 HOT 60 アクティブ hidemi.n 💧💧💧		20:30～21:30 HOT 60 ムーブメント fumin 💧💧		

★1：9/7,21→HOT60トータルバランス masashi ★2：9/14,28→HOT 60 saori ※アクティブ→ベーシックよりもテンポよく、汗が
かける。※ベーシック→ヨガの基本のポーズを呼吸に合わせて動く。※マイルド→無理のないポーズでしっかり汗をかける。

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	10:15～11:25 やさしい アシュタンガ70 yuko.k	10:15～11:30 アシュタンガ & リラックス kazuko	10:15～11:30 アシュタンガ75 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	10:45～12:00 アシュタンガ75 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	12:00～13:15 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	12:30～13:45 アロマボディケア & リストラティブ sachiko
18:45～19:45 アシュタンガ60 kazuko		19:00～20:10 やさしい アシュタンガ 70 ayako		18:45～20:00 ムーブメント fumin	14:30～15:45 コアビューティ & リストラティブ ai	15:00～16:15 ヨガニドラーと ヨガにまつわる お話のクラス 【19日】 yuko.k
20:00～21:15 アシュタンガ75 momoko	19:00～20:15 ムーブメント fumin		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 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 ボディメンテナンス エアリアル [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			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 ローポジション 疲労回復& 筋膜リリース [60] miyuki	20:30～21:30 リラックス エアリアル♡ [60] you	19:30～20:30 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。老廃物の流れを施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。

【ローポジション 疲労回復&筋膜リリース】

ハンモックの圧迫、牽引を用いながら、筋膜のリリースを行います。全身に酸素、血流が巡り、疲労回復、柔軟力にも繋がります。夜寝る前にもオススメです。

【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。

【ボディメンテナンスエアリアル】

カラダの土台となる骨盤をメインに整え、その周辺の筋肉、関節にハンモックやプロップスを使って本来ある快適な状態に導き、筋力アップ・心身のバランスへとつなげていくクラスです。

【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。