

## Ho + ヨガ スタジオ レッスンスケジュール 2021年10月～

	月 火 水 木 金 土 日						
	月	火	水	木	金	土	日
8:30						9:00～10:00 ココロとカラダをゆるめるヨガ60 1・3・5週 mika 2・4週 chizu	8:50～10:00 モーニング アライメントヨガ70 miyuki
9:00						★	★★
9:30							
10:00	10:00～11:00 ファンクショナル ヨガ60 ryo	10:00～11:10 スタイルキープ ヨガ70 mio	10:00～11:10 スタイル アップヨガ70 tomoko	10:00～11:30 スロー アライメントヨガ90 ken	10:00～11:00 初めてのヨガ60 yuki	★	★★
10:30						10:30～12:00 ヴィンヤサ フローヨガ90 shiori	10:30～11:30 呼吸を深める フローヨガ60 【チャレンジクラス】 yorika
11:00	★★	★★	★★★		★	★★★	★★★
11:30							
12:00							
12:30						12:30～13:30 初めてのヨガ60 shiori	12:30～13:40 スタイルキープ ヨガ70 mio
13:00	13:00～14:10 アーサナを 深めるヨガ70 yuki	13:00～14:30 ヴィンヤサ フローヨガ90 shiori	13:00～14:00 ボディバランス ベーシックヨガ60 tomomi	13:00～14:10 フローベーシック ヨガ70 tomo.A	13:00～14:10 パワーヨガ70 chizu	★	★★
13:30	★★★★	★★★	★★	★★	★★★		
14:00						15:00～16:10 フローベーシック ヨガ70 tomo.A	15:00～16:00 呼吸を優しく通す ヨガ60 mio
14:30						★★	★
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	19:00～20:00 デトックス フローヨガ60 yuka	19:00～20:00 はじめての ハタヨガ60 masaki	19:00～20:00 ダイエットヨガ60 tomoko	19:00～20:00 体カアップヨガ60 mio	19:00～20:00 スタイルアップ ヨガ60 junko	★	★★
19:30	★	★～★★	★★～★★★	★★	★★		
20:00							
20:30	20:30～22:00 パワーヨガ90 chizu	20:30～21:40 パワー ヴィンヤサヨガ70 masaki	20:30～21:40 ボディコンディショ ニング70 hiro	20:30～21:30 初めてのヨガ60 mio	20:30～22:00 ボディバランス ベーシックヨガ90 tomomi		
21:00							
21:30	★★★	★★★	★★	★	★★		
22:00							

インストラクター		
yuki	shiori	kei
miyuki	mika	chigusa
junko	chizu	ken
yukiho	tomoko	tomomi
yuka	mio	tomo.A
masaki	ryo	hiro
yorika		

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。		

generai yoga UNIVERSITY KUMAMOTO

### HOTヨガ クラスレベル・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	◎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。
	◎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 ★★	適正な骨格はー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。
	◎はじめてのハタヨガ ★～★★★	呼吸の安定をテーマに、改めて深く・落ち着いた呼吸を取り戻すヨガです。
	◎ファンクショナルヨガ ★★	呼吸を意識しながら柔軟性を高めるとともにファンクショナルトレーニングの要素を加え機能的な身体をつくるクラスです。
	◎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上げていきます。
◎ボディコンディショニング ★★	機能的にカラダを使っていくために必要な体幹、バランス感覚を整え日常パフォーマンスを改善していくクラスです。	
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運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。
	◎パワーヴィンヤサヨ ★★	呼吸と動きの連動をテーマに、芯のあるある力強い心身を作るヨガです。
	◎呼吸を深めるフローヨガ ★★	呼吸に合わせて背骨を動かしていくことで、身体と心を整えていくヨガです。
	◎ヴィンヤサフローヨガ ★★	呼吸とともに動きをいく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て、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10月～

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

	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	*	**	*		11:30~12:30 ヨガのための カラダづくり60 hide		
12:00				12:30~13:40 ゆっくり メンテナンス エアリアル70 ken	**		**
12:30						13:00~14:10 体幹強化 エアリアル70 haruka	**
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	**			
13:30		**	**			**	
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30						16:30~17:45 アシュタンガヨガ 75 haruka	
17:00							
17:30						17:00~18:10 身体をゆるめる リストラティブ tomoko	
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 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	19:30~20:40 体幹強化 エアリアル70 haruka	**				*	*
20:00							
20:30	**		20:30~21:40 アクティブフロー エアリアル70 haruka	20:30~21:40 アロマナイト エアリアル70 tomoko			
21:00							
21:30							
22:00			**	*			

⇒ハンモック使用

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

●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
- やさしいアシュタンガヨガ
- 身体をゆるめるリストラティブ
- ヨガのためのカラダづくり

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。
	◎アロマナイトエアリアル ★	アロマの香りでストレス解消し、質のいい睡眠を。極上のリラックスを味わえるエアリアルヨガです。
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	◎ヨガのためのカラダづくり60 ★★	体幹を強化したり硬くなった上半身・下半身を緩めることで、ヨガノポーズをとりやすくしたり安定感のある姿勢を目指していくクラスです。
	◎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。
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。