

11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) you 💧	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 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 HOT60 ベーシック saori 💧💧		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 natsuki 💧💧	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 💧💧		

- ★※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。

11月 アシュタנג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 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 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 momoko	10:15～11:30 アシュタング & リラックス kazuko	10:15～11:30 アシュタング75 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	10:45～12:00 アシュタング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 アシュタング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 アシュタング60 kazuko		19:00～20:10 やさしい アシュタング 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	15:00～16:00 ヨガニドラーと ヨガにまつわる お話のクラス 【21日】 yuko.k
20:00～21:15 アシュタング75 momoko	19:00～20:15 ムーブメント ～基礎編～ fumin		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		

11月 UNIVA SWING

祝日スケジュール ◎10:30 ◎12:30 ◎15:00

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		15:00～16:10 陰ヨガ リラクゼーション withハンモック♡ 【70】 mari		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 リラックス& 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。

【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。

【ローポジション リラックス&リリース★】

低いハンモックに身体をゆだねながら、肩や首、腰など固まりやすいところをゆるめ、心地よいストレッチを行います。またハンモックで圧迫マッサージにより血液、リンパの巡りをよくします。疲労回復、快眠にもつながります。

【陰ヨガリラクゼーションwithハンモック♡】

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ゆだねていきます。ハンモックを使うことでより身体の力が緩み、深部からスッキリとした心地よさが感じられます。ヨガが初めての方にもオススメです。

【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。