

1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。

1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 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 アシュタンガ75 ayako	10:15~11:30 アシュタンガ75 momoko	10:15~11:30 アシュタンガ & リラククス kazuko	10:15~11:45 アシュタンガ90 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	10:45~12:15 アシュタンガ90 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 【16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 ~基礎編~ 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		

# 1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 リンパデトックス エアリアル [70] seiko	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	19:30~20:30 体幹&スタイルアッ プエアリアル [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。

**【体幹&スタイルアップエアリアル】**

日常の中で縮まった背骨、筋肉をリリースを入れながら、引き締まった身体作りを目指すクラスです。特にたるみやすい、二の腕、お腹、ヒップ周りを中心にバランスよく整えていきます。日ごろの運動不足解消にもオススメです。自分のペースで行えます。

**【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。

**【リンパデトックスエアリアル】**

リンパは効果的な順番を刺激し5大リンパの流れを良くすることで老廃物を取り除いていきます。内側からの美ボディを手に入れていきましょう。なかなか疲れが取れない、むくみや冷えが気になる方にオススメです。

**【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。