

Hotヨガ スタジオ レッスンスケジュール 2022年4月～

	月	火	水	木	金	土	日
8:30							
9:00						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	9:00～10:00 モーニング アライメントヨガ60 miyuki
9:30						*	**
10:00	10:00～11:00 ファンクショナル ヨガ60 ryo	10:00～11:00 呼吸を深める フローヨガ60 yorika	10:00～11:00 パワーヨガ60 chizu	10:00～11:10 フローベーシック ヨガ70 tomo.A	10:00～11:00 初めてのヨガ60 yuki	10:30～11:30 ヴィンヤサ フローヨガ60 shiori	10:30～11:30 呼吸を深める フローヨガ60 yorika
10:30	**	***	***		*	***	***
11:00				**			
11:30							
12:00							
12:30						12:30～13:30 初めてのヨガ60 shiori	12:30～13:30 スタイルキープ ヨガ60 mio
13:00	13:00～14:10 アーサナを 深めるヨガ70 yuki	13:00～14:10 ヴィンヤサ フローヨガ70 shiori	13:00～14:00 ファンクショナル ヨガ60 ryo	13:00～14:00 モビリティUP ヨガ60 masashi	13:00～14:10 パワーヨガ70 chizu	*	**
13:30	****	***	**	**	***		
14:00						15:00～16:00 フローベーシック ヨガ60 tomo.A	16:00～17:00 全身のフローヨガ 60 shiki
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 初めてのヨガ yuki	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	20:30～21:30 パワーヨガ60 chizu	20:30～21:30 パワー ヴィンヤサヨガ60 masaki	20:30～21:30 下半身スッカリ ヨガ60 masaki	20:30～21:30 全身のフローヨガ 60 shiki	20:30～21:30 季節にあったホ ディバランスヨガ60 tomomi		
21:00	***	***	**	**	**		
21:30							
22:00							

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

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。		

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。
	◎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。
	◎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あげていきます。
	◎フローベーシックヨガ ★★	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。
	◎季節にあったボディバランスヨガ★★	東洋医学の考えをベースにしたクラス。季節毎に巡りを良くしていきたい臓器や、アプローチをしたい筋肉、ツボや経絡を感じながら進めていきます。二十四節氣に合ったヨガを行うことで、本来持つ自然な力を取り戻し、ココロもカラダもバランスを整えていきましょう。
	◎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。
	◎モビリティUPヨガ ★★	モビリティとは可動性です。筋肉や関節の柔軟性を上げ、身体全体の可動性を上げ強しなやかな身体を目指します。
	◎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。
	◎全身のフローヨガ ★★	全身を使ってヨガを楽しみ、代謝を上げ太りにくい身体を目指します。アクティブに動きすっきり感を味わいましょう。
◎下半身スッカリヨガ ★★	下半身を強化することで、下半身のたるさやむくみを取り除き太もも周りスッカリ美脚を目指します。	
中級～ 上級	◎デトックスフローヨガ ★★	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。
	◎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連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。
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。快適に身体を動かす、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 2022年4月～

	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	10:30～11:45 アシュタンガヨガ75 masashi	10:30～11:40 エアリアルリフレッシュ70 yuka		
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	*	**	*	***	**		
12:00							
12:30							
13:00			13:00～14:10 骨盤矯正エアリアル70 miyuki		13:00～14:00 ヨガのためのカラダづくり60 hide	13:00～14:10 体幹強化エアリアル70 haruka	**
13:30			**		**		
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							16:30～17:45 アシュタンガヨガ75 haruka
16:30							
17:00							
17:30						17:00～18:10 ココロとカラダを癒すヨガ70 tomo.A	**
18:00						*	
18:30							
19:00					19:00～20:10 リラックスエアリアル70 tomomi	19:00～20:10 身体をゆるめるリストラティブ miyuki	19:00～20:00 快眠エアリアルヨガ60 haruka
19:30	19:30～20:40 アクティブフローエアリアル70 haruka				*	*	*
20:00							
20:30	***						
21:00		20:30～21:40 アシュタンガ&エアリアルヨガ70 haruka		20:30～21:40 リンパマッサージエアリアルヨガ70 haruka			
21:30		**		*			
22:00							

⇒ハンモック使用

インストラクター		
yuki	miyuki	mika
haruka	masashi	tomomi
yuka	tomo.A	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	
●ヨガのためのカラダづくり	
●ココロとカラダを癒すヨガ	

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、心地よさを感じれるクラスです。
	◎やさしいエアリアル ★	基本的なポーズを丁寧にを行い、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。
	◎リンパマッサージエアリアル ★	5つのリンパ節をハンモックによってマッサージし、身体の老廃物や余分な水分の排出を促します。血流促進、冷えやむくみの解消が期待できるクラスです。
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。
	◎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。
	◎アシュタンガ&エアリアルヨガ ★★	前半はアシュタンガヨガの立ポーズまでを行い、後半はエアリアルヨガでリラックス。どちらも初心者の方向けに進めていきます。しっかり身体を動かしてデトックスしたい方におすすめです。
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 ★	リストラティブヨガは”癒しと回復のヨガ”です。副交感神経を優位にし、自然治癒力を促していきます。ポルスター・ブランケット・ブロック・アイマスクなどのプロップス(補助具)を使うのも特徴で動より静のポーズです。
	◎ココロとカラダを癒すヨガ ★	座りポーズ、寝ポーズを多めのリラックス系のクラスです。深い呼吸と共にゆったりとポーズをとり、日常のストレスや疲れから心身を解放していきます。
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、ヨガノーズをとりやすくな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。