

7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 1&15&29日masashi 8&22日shiori 💧💧 | 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 seiko 💧💧 | | 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 3&17&31日satomi 10日natsuki 24日hidemi 💧💧💧 |
| 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。

7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 (6:30~9:00) マイソールクラス masashi | 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 | 7:00~10:30 (7:30~10:00) マイソール入門 rei | 7:00~10:30 (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 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 | 10:45~12:15 アシュタンガ90 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 【17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 アシュタンガ60 masashi | | |

7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] momoko | | 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 | 19:00~20:00 エアリアルx アシュタンガ [60] momoko | 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] asami | 19:00~19:50 バーニング ダイエット withハンモック akiko | | |

♡…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みなレッスンです。

[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。

[エアリアルxアシュタンガ] アシュタンガでおなじみのポーズをハンモックと一緒にいきます。いつものポーズのコツをつかめたり、やってみたかった難しいポーズにもチャレンジできるクラスです。ハンモックがあることでリラックスして行え、オールレベルの方に新しい発見があるはずですよ。

[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。

[バーニングダイエットwithハンモック] 無心になって、テンポよくエクササイズします。ハンモックパートでは、肩甲骨と股関節を動かして、心とからだをゆるめます。ダイエットパートでは、からだのムダをそぎ落とすべく動きます。最後には深い呼吸となり、心が落ち着き、からだもスッキリします。無心になって自分に集中したい方にオススメです。

[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。

けやき通り店

☎092-737-6759