

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、からだの心と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