

月	火	水	木	金	土	日
10:30-11:40 陰ヨガ with ハンモック mari	10:30-11:40 エアリアルヨガ ayako	10:30-11:40 エアリアルヨガ asami	10:30-11:40 背骨 コンディショニング yuko	10:30-11:40 むくみ解消 エアリアル (ローポジション) sachiko	10:30-11:40 骨格ボディ メイクヨガ hitomi	10:30-11:40 温ヨガ コア&ビューティ maya
13:30-14:40 美筋/美ボディ ワーク namie	12:30-13:40 リリース& リストラティブ ayako		12:30-13:40 アロマ エアリアル asami	15:00-16:10 エアリアルヨガ kumiko	12:30-13:40 アシュタンガ 基礎 masashi	12:30-13:40 ムーブメント ～基礎編～ fumin
		18:30-19:40 スタイルアップ! 姿勢改善エアリアル (ローポジション)  sachiko	18:30-19:40 アロマボディケア & リストラティブ sachiko		14:00-15:10 やさしい エアリアル ayako	14:00-15:10 やさしい エアリアル you
19:00-20:10 リラックス エアリアル you	19:00-20:10 エアリアルヨガ rei	20:10-21:20 エアリアル リストラティブ (ローポジション) sachiko	20:10-21:20 エアリアルヨガ you	19:00-20:10 アロマ エアリアル asami	15:40-16:50 ヒップアップ& トータルビューテ ィー namie	15:40-16:50 アロマボディケア & リストラティブ sachiko

### 祝日スケジュール ◎10:30～ ◎12:30～ ◎15:00～

- エアリアルヨガ**…天井からぶら下げられた柔らかな布（ハンモック）に、一部または全体重を預け体を支えることにより、重力で背骨が伸び、神経系をリラックス。ハンモックは体への負担を軽減しながら柔軟性を高め、動きの幅を増す手助けをしながら、無理なく体幹も強化していきます。（初心者から上級者まで）
  - やさしい・リラックスエアリアル**…通常のエアリアルヨガのクラスよりも少しゆっくりと深いリラックスを感じていただきながら進めていきます。初めての方、まだ慣れていない方にも安心して受けていただけます。（初心者から上級者まで）
  - アロマエアリアル**…毎回テーマに合わせたアロマを使用しながら、エアリアルヨガを行うクラスです。香りに癒されながら体を動かす事によって、心身共にリフレッシュしていきます。（初心者から上級者まで）
  - 陰ヨガwithハンモック**…1つのポーズを3～5分と長めにホールドし筋肉の緊張を緩め全身の回りを整えます。ハンモックに身を委ねる事で、より楽に身体の力を解放し陰ヨガを心地よく深めていきます。
  - スタイルアップ! 姿勢改善エアリアル（ローポジション）**…硬くなった筋肉を緩め、姿勢を美しく保つための筋肉へアプローチ、強化していくクラスです。筋肉を「伸ばす・鍛える・ほぐす」ことで身体のアンバランスを整え骨格のゆがみをとっていきます。
  - エアリアルリストラティブ（ローポジション）**…九州初開催のクラス。低いハンモック「ローポジションエアリアル」で筋膜をリリース。そして自律神経を整え身体を委ねる「リストラティブ ヨガ」このふたつのヨガを組み合わせ、外側と内側から身体へアプローチ。身体の内芯から緩めていきます
  - むくみ解消エアリアル（ローポジション）**…低いハンモックだからこそ自分の圧迫の強さや身体の伸びを調整でき、痛み持ちい感覚が味わえます。筋膜リリースで気持ちよく体を伸ばし、鼠蹊部や脇のリンパ節を刺激して、全身のリンパ、血液の流れを整えていきます。
  - アロマボディケア&リストラティブ**…UNIVA在籍の柔道整復師が行います。疲れた夕方や週末にぴったりの癒しのクラス。福岡随一のリラクゼーションのプロによる誘導もお楽しみください。
  - 背骨コンディショニング**…肩こりや腰痛、頭痛・めまい、あらゆる身体の不調は骨のズレが原因です。このクラスでは骨の歪みを矯正し、歪まない身体になるためのセルフ体操をご紹介します。
  - 骨格ボディメイクヨガ**…骨格を整えるエクササイズとヨガのポーズを組み合わせで行うクラスです。丁寧に動くことから始め、自分のからだの特徴を知り効果的に動くことで健康的な美しさを目指します。
  - ヒップアップ&トータルビューティー**…「ほぐす」プラス「鍛える」で、女性らしいボディラインに整えます。くびれたウエスト、キュッとあがったヒップ、などパーツごとにアプローチし、メリハリボディを目指します。オールレベルOKです！
  - 温ヨガ コア&ビューティ**…心身美のために必要な、4つインナーユニット（腹部深層筋）を腹式呼吸で活性化し、骨盤を立ち上げ、コアトレ・ポーズを行います。女性らしいお腹の引き締め、ヒップアップにも効果的です。
  - ムーブメント～基礎編～**  
世界的なアスリートも実践する最新のメソッド『ムーブメント』。このクラスでは背骨を中心に、全身の歪み、バランスをしっかり整えてダイナミックに動きます。「かるやか」「快適」「心地よい」そんな毎日をサポートします。
  - 美筋/美ボディワーク**  
このlessonでは体幹を鍛え「筋肉、骨格」を本来の位置へと戻し、ボディラインを引き締め、柔軟性を引き出します。特別な道具（セラバンドやボールなど）を使用し、最適な負荷で動くことで筋肉を目覚めさせ理想のボディへと確実に変えていきます。・からだを美しく整えたい。・からだの気になる部位を鍛えたい。・運動のパフォーマンスを上げたい。そんなあなたにおすすめのクラスです。初心者、オールレベルOK！
  - リリース&リストラティブ**  
遠赤外線床暖で体を温めながら、柔らかいストレッチボールを使い体を丁寧に弛め、完全に休息するクラスです。
- 【重要】エアリアルを受講される方へ
- ・レッスン前にハンモックの高さの調整が必要のため、**レッスンの15分前までにお越しください。**※レッスン開始時間以降の入室はお断りさせていただいております。
  - ・脇の下、膝裏、お腹が隠れているウェアを着用ください。※ジッパーやボタン、マジックテープ付きのウェアはアクセサリや時計等は安全上お避け下さい。※お食事は2時間前までにすませてお越しください。
- 【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**のキャンペーンを行っております！