

9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 2日namie 9日16日23日masashi 30日natsuki 💧💧	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 4日sayuri 11日satomi 18日25日namie 💧💧💧
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。

9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 & リラックス 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
12:30～13:40 美筋/美ボディワーク  namie	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 【18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		

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	第1・3・5金曜 10:15~11:15 背骨コンディショニング yuko 第2・4金曜 10:30~11:30 エアリアル60 you	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		12:00~13:00 リラックス エアリアル [60] you	12:00~13:10 エアリアルヨガ [70] ayako
					13:30~14:30 骨格ボディメイク [60] hitomi	15:30~16:40 コアトレーニング★ (ローポジション) [70] miyuki
	18:30~19:30 エアリアルx アシュタंगा [60] momoko	19:00~20:00 アドバンス [60] you	18:30~19:30 アロマディープ マッサージ★ (ローポジション) [60] asami		15:00~16:10 リンパデトックス エアリアル [70] seiko	
19:00~20:10 エアリアルヨガ [70] natsumi	19:45~20:25 エアリアルヨガ [40] momoko	20:30~21:30 リラックス エアリアル♡ [60] you	20:00~20:40 エアリアルヨガ [40] asami	19:00~19:50 バーニング ダイエット withハンモック akiko	17:00~18:00 ローポジション エアリアル sachiko	

★…低い高さ（ひざ下）ハンモッククラスです！

【アドバンス】：数回経験のある方

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。エアリアルの楽しさ、微細なカラダの調整を体感できる少し慣れてき方向けのクラスです。

【コアトレーニング】：数回経験のある方 ★

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)】 :all level

ハンモックに体をゆだね、重力で背骨の伸びを感じます。美しく姿勢を整えたり、最小限の力で体幹を鍛えてシェイプアップしたり!楽しみながら身体を動かします。

【リラックスエアリアル(60)】 :all level

通常クラスよりもゆっくりペースのリラックスクラスです。マットに座わり、ハンモックに体をあずけ、手首やひじ、頭などをあずけて深部からストレッチ。終わった後にはカラダの軽さ、伸び、姿勢の整いが感じられます。

【アロマディープマッサージ】 :all level★

リンパの流れが滞りやすいところに、ハンモックで圧をかけていきます。老廃物の流れをうながし、冷えやむくみの改善、身体のラインの変化にもつながります。

【むくみ解消エアリアル】:all level★

低いハンモックを使って、リンパの流れをスムーズにむくみ/たるみを解消することを目的としたクラスです。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ながら動きます。

【アライメント エアリアル】 all level

エアリアルヨガの特徴でもある、脊柱から全身のアライメントを整えるクラスです。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ます。

【フローエアリアルヨガ】 all level

呼吸と動きを意識し動きながら、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アシュタंगा】 all level

アシュタंगाヨガがおなじみのポーズをハンモックで行います。ハンモックのおかげで、ポーズのコツをつかめたり、やっていた難しいポーズにもチャレンジできるクラスです。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】 all level

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。

【バーニングダイエットwithハンモック】 all level

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、ゆるめます。ダイエットパートでは、からだの心のムダをそぎ落とすべくしっかり動きます。有酸素の動きのため最後には深い呼吸で心が落ち着き、体もスッキリダイエットにもおすすめ。

【リンパデトックスエアリアル】 all level

効果的な順番でリンパを刺激します。5大リンパの流れを良くしてデトックスします。内からの美を作ります。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ヶ月からとなっております。