

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|--|---|---|--|---|--|
| 10:15~11:25 エアリアルヨガ you | 11:00-12:10 やさしい エアリアル rei | | 10:15-11:25 エアリアルヨガ mami | 11:00-12:10 エアリアルヨガ kazuko | 9:00-10:10 ローポジション エアリアルヨガ sachiko | 9:00-10:10 からだメンテナンス withハンモック hitomi |
| 12:00~13:10 アシュタンガ& リストラティブ you | | 12:00~13:10 ローポジション リラクセス&リリース sachiko | 12:00-13:10 陰ヨガ リラクゼーション withハンモック mari | 13:00~14:10 リストラティブ オリエンタル マッサージ azusa | 10:40-11:50 アシュタンガ ヨガ ayako | 10:40-11:50 骨格ボディメイ クヨガ hitomi |
| | | | | | 12:20-13:30 エアリアルヨガ azusa | 12:20-13:30 やさしい エアリアル kumiko.h |
| 19:00-20:10 やさしい エアリアル nina | 18:45-19:55 エアリアルヨガ kumiko.h | 18:45-19:55 スローホット ハタヨガ nina | 18:45-19:55 body cycle フローヨガ miyuki | 18:45-19:55 アシュタンガ ヨガ momoko | 14:00-15:10 スローホット (疲れを癒す陰ヨガ) mari | 14:00-15:10 スローホット アロマリラクゼーション kumiko.h |
| | 20:15-21:25 スローホット アロマリストラティブ sachiko | 20:15-21:25 エアリアルヨガ nina | 20:20-21:30 ローポジション むくみ解消 エアリアル miyuki | 20:15-21:25 エアリアルヨガ kana.s | | |

祝日スケジュール ◎10:15~ ◎12:00~ ◎14:00~

- 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・リラクセスエアリアル…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クセ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）
- ローポジションリラクセス&リリース…身体を「ほぐす・緩める・巡らせる」をテーマにしたクラスです。低いハンモックを使って身体をほぐすように伸ばし、硬くなった筋肉を緩め、圧迫することでコリや疲れを取り除くように動いていきます。身体のオンとオフを切り替えながらクラスをすすめていくので自律神経を整えたい方にもオススメです。日頃、眠りが浅い方や、身体の疲労回復をしたい方はぜひ。
- 陰ヨガリラクゼーションwithハンモック…ひとつのアサナを3~5分かけて行います。筋肉の力に頼らずに感じるままに身を委ね、心と身体に働きかける事で奥深くまで緩めていきます。東洋医学の経絡に働きかけ気の巡りを整え、深い呼吸とともに自分の内側に意識を向ける事で、本来カラダの持つ休息力、回復力が身につきます。普段しっかり身体を動かしている方にも、運動が苦手な方にとっても、明日への活動の橋渡しとなってくれるでしょう。
- スローホットアロマリストラティブ…「身体を回復させるヨガ」と言われるリストラティブヨガ。一つ一つのポーズに時間をかけ、身体の緊張を緩和し、意識的に身体を休めていきます。アロマの香りで自律神経を整え、さらに深いリラクセスへ導きます。1日の疲れを溜めない、夜にピッタリのクラスです。
- スローホット ハタヨガ…身体の機能を整えるヨガ。深い呼吸とともにゆっくりと一つ一つのポーズを無理のない範囲で行なっていくことでさらに心身の調和を図ります。
- スローホット（疲れを癒す陰ヨガ）…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委ねていきます。凝り固まった身体の深部に働きかける事で全身の巡りを施し疲労回復や気分をリフレッシュしたい方にオススメです。
- スローホット 骨盤調整…骨盤周りの緊張を緩め、必要な筋肉を育て、弾力のある骨盤で女性本来の美しさを育むクラスです。
- アシュタンガヨガ…ウジャイ呼吸のやり方、基本の太陽礼拝A&Bと、立ちポーズまでの説明と実践をじっくりしっかり行います。
- body cycle・フローヨガ…アーサナを通して、本来ある正しい身体配置に整えて、身体、呼吸、心が快適な状態に循環していくヨガです。フローで動いていく中で、関節や筋肉のコントロールを言葉で誘導するので、よりポーズや身体に対しての理解が深まるので初心者にもおすすめのクラスです。
- アシュタンガ&リストラティブ…アシュタンガポーズの後にプロップス（道具）を使い全身を重力にゆだねリラックスします。動く、休むをバランスよく行いカラダも気持ちもスッキリするクラス。汗もかきたいし、しっかり休息したい方にオススメです。
- からだメンテナンスwithハンモック…一つのポーズを、マットとハンモックを使ってやってみることで、自分のカラダの特徴やクセを見直していきます。通常より低い高さのハンモックで凝りを取り骨格ポジションを整えだんだん気持ち良く呼吸ができるのを感じながらココロもカラダもスッキリしましょう。朝からスッキリしたい方、体のアンバランスが気になる方にオススメです。
- 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るクラスです。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。
- リストラティブオリエンタルマッサージ…タイ古式マッサージの特徴であるツボやエネルギーラインに沿って、手のひらやヒジ、かかとを使ってセルフマッサージ。ポカポカの体でリストラティブヨガを行います。プロップス（補助具）に全てをゆだね、疲労回復と本来の元気を取り戻します。冷え性や疲れがとれにくいなぁと感じる方にオススメです。
- スローホットアロマリラクゼーション…遠赤外線身体を温めヨガのポーズをし深いリラクゼーションにて免疫力アップ、アロマオイルを使用しながらホルモンバランスを整えます。ティンシャヤ、シンキングボール（音波動）にて全身のチャクラバランスを整えていきます。

【重要】エアリアルを受講される方へ

- ・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安全上お避け下さい。※アクセサリー、時計等もハンモックに引っかかるので、外してご参加下さい。

【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+2ヶ月分お月謝半額**のキャンペーンを行っております！