

# 10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<br>HOT 60<br>ベーシック<br>namie<br>💧💧    | 10:00～11:00<br>HOT 60<br>アクティブ<br>sayuri<br>💧💧💧       | 10:30～11:30<br>HOT 60<br>ベーシック<br>you<br>💧💧        | 10:00～11:00<br>HOT 60<br>ベーシック<br>nina<br>💧💧            | 10:30～11:30<br>HOT 60<br>マイルド<br>akiko<br>💧                        | 9:20～10:20<br>ローHOT60<br>(モーニングフロー)<br>you<br>💧 | 9:00～10:00<br>HOT 60<br>ベーシック<br>nina<br>💧💧                           |
| 12:30～13:30<br>HOT 60<br>アクティブ<br>sayuri<br>💧💧💧  | 11:30～12:30<br>HOT 60<br>アクティブ<br>maya<br>💧💧💧         | 12:30～13:30<br>HOT 60<br>マイルド<br>akiko<br>💧        | 13:00～14:00<br>HOT 60<br>ボディメイク<br>naoki<br>💧💧          | 12:30～13:30<br>HOT 60 ベーシック<br>7,14日masashi<br>21,28日natsuki<br>💧💧 | 11:00～12:00<br>HOT 60<br>ベーシック<br>namie<br>💧💧   | 10:30～11:30<br>HOT 60<br>ベーシック<br>you<br>💧💧                           |
|                                                  | 13:30～14:15<br>(45分)<br>HOT45<br>ベーシック<br>seiko<br>💧💧 |                                                    |                                                         |                                                                    | 13:00～14:00<br>HOT 60<br>アクティブ<br>sayuri<br>💧💧💧 | 12:00～13:00<br>HOT60 アクティブ<br>2,16,23,30日 satomi<br>9日 natsuki<br>💧💧💧 |
| 18:00～19:00<br>HOT 60<br>アクティブ<br>hitomi<br>💧💧💧  | 18:30～19:30<br>HOT 60<br>ベーシック<br>satomi<br>💧💧        | 18:00～19:00<br>HOT 60<br>ベーシック<br>namie<br>💧💧      | 17:50～18:50<br>HOT 60<br>アクティブ<br>sayuri<br>💧💧💧         | 17:30～18:30<br>HOT 60<br>アクティブ<br>hitomi<br>💧💧💧                    | 16:30～17:30<br>HOT 60<br>アクティブ<br>hitomi<br>💧💧💧 | 13:30～14:30<br>HOT 60<br>マイルド<br>miyuki<br>💧                          |
| 19:30～20:30<br>HOT 60<br>ベーシック<br>hidemi.n<br>💧💧 | 20:00～21:00<br>HOT<br>アクティブ<br>natsuki<br>💧💧💧         | 19:20～20:20<br>HOT 60<br>トータルバランス<br>masashi<br>💧💧 | 19:20～20:20<br>HOT 60<br>ベーシック<br>natsuki<br>💧💧         | 19:00～20:00<br>HOT60<br>ベーシック<br>you<br>💧💧                         | 18:00～19:00<br>HOT 60<br>アクティブ<br>maya<br>💧💧💧   | 15:15～16:15<br>HOT 60<br>ベーシック<br>nina<br>💧💧                          |
|                                                  |                                                       | 20:40～21:40<br>HOT 60<br>アクティブ<br>hidemi.n<br>💧💧💧  | 20:40～21:25<br>(45分)<br>HOT45<br>ベーシック<br>natsuki<br>💧💧 | 20:30～21:30<br>HOT 60<br>ボディコンディショニング<br>fumin<br>💧💧               |                                                 |                                                                       |

💧💧💧 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。

| 月                                           | 火                                                 | 水                                                    | 木                                                    | 金                                                                                                | 土                                             | 日                                                                                               |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6:00~9:00<br>セルフプラクティス                      | 6:00~9:00<br>セルフプラクティス                            | 6:00~9:00<br>マイソール<br>masashi                        | 6:00~9:00<br>セルフプラクティス                               | 6:00~9:00<br>セルフプラクティス                                                                           | 8:00~9:30(90)<br>プライマリーレッド<br>rei             | 7:00~9:00<br>マイソール<br>yuko                                                                      |
| 9:30~10:45<br>アシュタング75<br>ayako             | 9:30~10:30(60)<br>むくみ解消エアリアル<br>(ローボジ)<br>sachiko | 9:30~10:30(60)<br>アライメント<br>エアリアル<br>nina            | 9:30~11:00(90)<br>アシュタング60<br>kazuko                 | 9:30~10:30(60)<br>アシュタング60<br>rei                                                                | 9:45~10:45(60)<br>エアリアルヨガ<br>ai               | 9:30~10:30(60)<br>リラックス<br>エアリアル<br>ayako                                                       |
| 11:00~12:00(60)<br>アドバンス<br>エアリアル<br>kazuko | 10:45~11:55(70)<br>アシュタング70<br>momoko             | 10:45~12:00(75)<br>アシュタング&<br>リラックス<br>kazuko        | 11:15~12:15(60)<br>リラックス<br>エアリアル<br>momoko          | 10:45~11:45(60)<br>第1・3週<br>背骨コンディショニング<br>yuko<br><br>10:45~11:45(60)<br>第2・4・5週<br>エアリアルヨガ you | 11:30~12:30(60)<br>アシュタング60<br>kazuko         | 10:45~12:15(90)<br>アシュタング90<br>masashi                                                          |
| 12:30~13:40(70)<br>美筋/美ボディ<br>ワーク<br>namie  | 12:15~13:30(75)<br>ディープリラクゼーション<br>ヨガ<br>yuko.k   | 12:30~13:10(40)<br>姿勢改善withハン<br>モック40(ローボジ)<br>mari | 12:30~13:45(75)<br>アロマボディケア&<br>リストラティブ<br>sachiko   | 12:30~13:45(75)<br>リリース&<br>リストラティブ<br>ayako                                                     | 12:45~13:45(60)<br>リラックス<br>エアリアル<br>you      | 12:30~13:45(75)<br>アロマボディケア&<br>リストラティブ<br>sachiko                                              |
|                                             |                                                   | 13:30~14:45(75)<br>陰ヨガ<br>リラクゼーション<br>mari           | 14:15~14:55(40)<br>代謝upローボジ<br>ションエアリアル40<br>sachiko |                                                                                                  | 14:00~15:00(60)<br>骨格ボディメイクヨガ<br>hitomi       | 14:00~15:00(60)<br>第1・3週<br>ムーブメント fumin<br><br>14:00~14:40(40)<br>第4週<br>Full Body(40)<br>nina |
|                                             |                                                   |                                                      |                                                      |                                                                                                  | 15:30~16:45(75)<br>コアビューティ&<br>リストラティブ<br>ai  | 15:30~16:30(60)<br>コアトレーニング<br>(ローボジ)<br>miyuki                                                 |
| 17:30~18:30(60)<br>エアリアルヨガ<br>natsumi       | 17:30~18:10(40)<br>アシュタング40<br>momoko             | 18:30~19:40(75)<br>やさしい<br>アシュタング70<br>ayako         | 18:30~19:45(75)<br>アシュタング75<br>yukiko                | 18:30~19:20(50)<br>バーニングダイエ<br>ットwithハンモック<br>akiko                                              | 17:00~18:00(60)<br>リンパデトックス<br>エアリアル<br>seiko |                                                                                                 |
| 18:45~19:45(60)<br>アシュタング60<br>kazuko       | 18:45~19:45(60)<br>エアリアルx<br>アシュタング<br>momoko     | 20:00~20:40(40)<br>アドバンス<br>エアリアル40<br>you           | 20:00~21:00(60)<br>やさしい<br>エアリアル<br>asami            | 19:45~20:45(60)<br>アシュタング60<br>masashi                                                           |                                               |                                                                                                 |
| 20:00~21:15(75)<br>アシュタング75<br>momoko       | 20:00~21:15(75)<br>ムーブメント基礎編<br>fumin             | 20:55~21:55(60)<br>リラックス<br>エアリアル<br>you             | 21:15~21:55(40)<br>エアリアルヨガ40<br>asami                | 21:00~21:40(40)<br>フォローアップ<br>アシュタング40<br>masashi                                                |                                               |                                                                                                 |

## ★…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 パリエーションポーズを行います。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、身体のリー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。

【エアリアルxアシュタング】 all level アシュタングヨガで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、やっとい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。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。