

# 1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 💧💧	10:00 ~ 11:00 HOT 60 アクティブ sayuri 💧💧💧	10:30 ~ 11:30 HOT 60 ベーシック you 💧💧	10:00 ~ 11:00 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 💧💧💧	11:30 ~ 12:30 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 6,20日masashi 13,27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 ~ 15:45 HOT45 ベーシック seiko 💧💧				13:00 ~ 14:00 HOT 60 アクティブ sayuri 💧💧💧	12:00 ~ 13:00 HOT60 アクティブ 8,22日 sayuri 15,29日 satomi 💧💧💧
18:00 ~ 19:00 HOT 60 アクティブ hitomi 💧💧💧	18:30 ~ 19:30 HOT 60 ベーシック satomi 💧💧	18:00 ~ 19:00 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 💧💧💧	16:30 ~ 17:30 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 💧💧💧	19:20 ~ 20:20 HOT 60 トータルバランス masashi 💧💧	19:20 ~ 20:20 HOT 60 ベーシック natsuki 💧💧	19:00 ~ 20:00 HOT60 ベーシック you 💧💧	18:00 ~ 19:00 第1・3週 HOT 60 アクティブ maya 💧💧💧 第2・4週 Full Body nina	15:15 ~ 16:15 HOT 60 ベーシック nina 💧💧
		20:40 ~ 21:40 HOT 60 ベーシック hidemi.n 💧💧	20:40 ~ 21:25 HOT45 ベーシック natsuki 💧💧	20:30 ~ 21:30 HOT 60 ボディコンディショニング 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。

# 1月 アシュタンガスタジオ

月	火	水	木	金	土	日
6:00-9:00 セルフプラクティス	6:00-9:00 セルフプラクティス	6:00-9:00 マイソール masashi	6:00-9:00 セルフプラクティス	6:00-9:00 セルフプラクティス	8:00-9:30(90) プライマリーレッド rei	7:00-9:00 マイソール yuko
9:30-10:45 アシュタンガ75 ayako	9:30-10:30(60) むくみ解消エアリアル (ローボジ) sachiko	9:30-10:30(60) アライメント エアリアル nina	9:30-11:00(90) アシュタンガ90 kazuko	9:30-10:30(60) アシュタンガ60 rei	9:45-10:45(60) エアリアルヨガ ai	9:30-10:30(60) リラックス エアリアル ayako
11:00-12:00(60) アドバンス エアリアル kazuko	10:45-11:55(70) アシュタンガ70 yuko.k	10:45-12:00(75) アシュタンガ& リラックス kazuko	11:15-12:15(60) リラックス エアリアル 5,12日rei 19日miyuki 26日natsumi	10:45-11:45(60) 第1・3週 背骨コンディショニング yuko  10:45-11:45(60) 第2・4・5週 エアリアルヨガ you	11:30-12:30(60) アシュタンガ60 kazuko	10:45-12:15(90) アシュタンガ90 masashi
12:30-13:40(70) 美筋/美ボディ ワーク namie	12:15-13:30(75) ディープリラクゼー ションヨガ yuko.k	12:30-13:40(70) 陰ヨガ リラクゼーション mari	12:30-13:40(70) アロマボディケア& リストラティブ sachiko	12:30-13:45(75) リリース& リストラティブ ayako	12:45-13:45(60) リラックス エアリアル you	12:30-13:45(75) アロマボディケア& リストラティブ sachiko
		14:00-14:50(50) 姿勢改善with ハンモック50 mari	14:10-15:00(50) 代謝up ローボジション エアリアル50 sachiko		14:00-15:00(60) 骨格ボディメイクヨガ hitomi	第1・3週 14:00-15:00(60) ムーブメント基礎編 fumin
					15:30-16:45(75) コアビューティ& リストラティブ ai	15:30-16:30(60) コアトレーニング (ローボジ) miyuki
17:30-18:30(60) エアリアルヨガ natsumi	18:30-19:30(60) エアリアルヨガ 10,30日rei 17,24日ayako	18:30-19:40(70) やさしい アシュタンガ70 ayako	18:30-19:45(75) アシュタンガ75 yukiko	18:30-19:20(50) バーニングダイエット withハンモック akiko	17:00-18:00(60) リンパデトックス エアリアル seiko	
18:45-19:45(60) アシュタンガ60 kazuko	19:45-20:35(50) アシュタンガ50 10,30日rei 17,24日ayako	20:00-20:50(50) アドバンス エアリアル50 you	20:00-21:00(60) やさしい エアリアル asami	19:45-20:45(60) アシュタンガ60 masashi		
20:00-21:15(75) アシュタンガ75 masashi	20:50-22:00(70) ムーブメント基礎編 fumin	21:05-22:05(60) リラックス エアリアル you	21:15-22:05(50) エアリアルヨガ50 asami	21:00-21:40(40) フォローアップ アシュタンガ40 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 バ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、姿勢の整いを感じられます。

【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、身体のリズムの変化にもつなげます。

【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アシュタンガ】 all level アシュタンガ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です。

【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。