

HOTヨガスタジオ レッスンスケジュール R5年1月~3月

月	火	水	木	金	土	日
8:30						
9:00					9:00~10:00 ココロとカラダをゆるめるヨガ60 1.3.5 mika 2.4 chizu	9:00~10:00 身体すっきりアライメントヨガ60 miyuki
9:30						
10:00	10:00~11:00 身体を整えるヨガ60 yorika	10:00~11:00 呼吸と瞑想を深める朝ヨガ60 sayaka	10:00~11:00 代謝UPヨガ60 chizu	10:00~11:00 ボディメイクヨガ60 sayaka	10:00~11:00 初めてのヨガ60 yuki	
10:30	★★ 初級~中級	★ 初心者	★★★ 中級~上級	★★ 初級~中級	★ 初心者	
11:00					10:30~11:30 ヴィンヤサフローヨガ60 shiori	10:30~11:30 呼吸を深めるフローヨガ60 yorika
11:30					★★★ 中級~上級	★★★ 中級~上級
12:00						
12:30					12:30~13:30 初めてのヨガ60 shiori	12:30~13:30 シンプルヴィンヤサヨガ60 yorika
13:00	13:00~14:10 アーサナを深めるヨガ70 yuki	13:00~14:10 ヴィンヤサフローヨガ70 shiori	13:00~14:00 呼吸を深めるフローヨガ60 yorika	13:00~14:00 モビリティUPヨガ60 masashi	13:00~14:10 代謝UPヨガ70 chizu	
13:30	★★★★ 上級	★★★ 中級~上級	★★★ 中級~上級	★★ 初級~中級	★★★ 中級~上級	
14:00						
14:30						
15:00						
15:30					15:00~16:00 免疫カアップヨガ60 saya	
16:00					★★ 初級~中級	16:00~17:00 全身のフローヨガ60 shiki
16:30						★★ 初級~中級
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	19:00~20:00 ココロと身体をゆるめるヨガ60 chizu	19:00~20:00 下半身スッキリヨガ60 masaki	19:00~20:00 やさしいヨガ60 chigusa	19:00~20:00 1.3.5 shiki 全身のフローヨガ60 2.4 masashi モビリティUPヨガ60	19:00~20:00 スタイルアップヨガ60 junko	
19:30	★ 初心者	★★ 初級~中級	★ 初心者	★★ 初級~中級	★★ 初級~中級	
20:00						
20:30	20:30~21:30 夜のフローヨガ60 chizu	20:30~21:30 全身がほぐれるフローヨガ60 saya	20:30~21:30 ピギナーパワーヨガ60 masaki	20:30~21:30 初めてのヨガ60 shiki	20:30~21:30 ナイトリラックスヨガ60 yuki	
21:00	★★ 初級~中級	★★ 初級~中級	★★ 初級~中級	★ 初心者	★ 初心者	
21:30						
22:00						

インストラクター		
yuki	shiori	kei
miyuki	mika	chigusa
junko	chizu	masashi
tomomi	yuka	mio
masaki	yorika	shiki
sayaka	saya	

HOTクラス (室温38℃~40℃)
Mildクラス (室温36℃~38℃)

クラスの強度
★★★★ 上級
★★★ 中級~上級
★★ 初級~中級
★ 初心者(初めての方)

●GW・お盆・年末年始は特別スケジュールとなります。

【祝日スケジュール】		
-10:00~	-13:00~	-15:00~
最終レッスンは休講となります。		

HOTヨガ クラスレベル・内容

初級	◎初めてのヨガ ★	呼吸法・ポーズを少なめで、ヨガの基本的なことを行うクラスです。
	◎ココロとカラダをゆるめるヨガ ★	呼吸法・アーサナ・瞑想法・哲学など初心者の方でも楽しめるクラスです。
	◎呼吸と瞑想を深めるヨガ ★	意向を停止し瞑想の時間から始めます。肩甲骨を解し胸を開くことで深い呼吸を取り入れやすく一日をより快適に心を安定させて過ごすクラスです。
	◎ナイトリラックスヨガ ★	一日の終わりに身体をリセットし整えていきます。呼吸を深く血行を促進させ疲労回復へとつなげます。
初級~中級	◎やさしいヨガ ★~★★	呼吸をメインに太陽礼拝をベースとした動きを中心に、無理なく身体に効かせていきます。
	◎ボディメイクヨガ ★★	呼吸に合わせてメリハリのある体作りを目指して動いていきます。体幹・コアバランスを養っていきましょう。
	◎ピギナーパワーヨガ ★★	パワーヨガの基本となる「太陽礼拝」の動きを1つ1つ丁寧に確認しながら動き、合わせて全身の引き締め・代謝アップにもつなげます。
	◎夜のフローヨガ ★★	下半身の大きな筋肉を動かし老廃物の流れやすい身体にリセットしていきます。
	◎免疫カアップヨガ ★★	深い呼吸に合わせて背骨をしなやかに動かして血流を良くした後ポーズで集中力も高めていきます。
	◎身体すっきりアライメントヨガ ★★	骨格アライメントとは、骨や関節の並び方です。このクラスでは、マインドフルに動いて内側の気づきにフォーカスしていきま
	◎モビリティUPヨガ ★★	モビリティとは可動性です。筋肉や関節の柔軟性を上げ、身体全体の可動性を上げ強くしなやかな身体を目指します。
	◎スタイルアップヨガ ★★	週ごとのテーマ(動作や体の歪みなど)に沿ってヨガのフローを楽しむクラスです。体にゆっく呼吸を巡らせてほぐし、回復した動きなどを加えてパフォーマンスをあげていきます。
	◎身体を整えるヨガ ★★	ヨガのポーズでしなやかな筋肉を作り健康的な身体、スタイルアップを目指します。
	◎全身のフローヨガ ★★	全身を使ってヨガを楽しみ、代謝を上げ太りにくい身体を目指します。アクティブに動きすっきり感を味わいましょう。
	◎下半身スッキリヨガ ★★	下半身を強化することで、下半身のたるみやむくみを取り除き太もも周りスッキリ美脚を目指します。
	◎全身がほぐれるフローヨガ ★★	体をダイナミックに動かす太陽礼拝と流れるポーズをとっていきます。呼吸とともに柔らかくほぐしながら全身のめぐりをよくしていきます。
◎シンプルヴィンヤサヨガ ★★	体の方向性を導いてあげることで、ポーズを味わって深めていきます。	
◎デトックスフローヨガ ★★	老廃物が溜まりやすいところにアプローチするポーズを中心に行い、深い呼吸で身体の奥底から体を温めていきデトックス効果・免疫力を高めていきます。	
中級~上級	◎代謝アップヨガ ★★	深い呼吸で身体の内側に動きかけながら様々なポーズを連続して行い代謝を上げていきます。
	◎パワーヴィンヤサヨ ★★	呼吸と動きの連動をテーマに、芯のある強い心身を作るヨガです。
	◎呼吸を深めるフローヨガ ★★	呼吸に合わせて背骨を動かしていくことで、身体と心を整えていくヨガです。
	◎ヴィンヤサフローヨガ ★★	呼吸とともに動きをいくつか繋げていきます。しっかり動きたい・筋力をつけたい方向けとなります。
上級	◎アーサナを深めるヨガ ★★	1つ1つのポーズに段階を置いて自分に合ったポーズの完成へと導いていきます。呼吸を深めながら身体に意識を向け自分の1番心地よい体位・中心へと導いていくクラスです。快適に身体を動かし、全身バランスよく動いていきます。

エアリアルスタジオ レッスンスケジュール R5年1月～3月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:30	10:30～11:40 入門エアリアル ヨガ70 mika ★初心者	10:30～11:30 やさしいフローヨガ 60 shiori ★～★★初心者	10:30～11:40 リラックス エアリアルヨガ70 yorika ★初心者	10:30～11:45 アシュタンガヨガ 75 masashi ★★★中級～上級	10:30～11:40 入門エアリアル ヨガ70 chizu ★初心者	11:00～12:10 やさしいエアリアル ヨガ70 1. 3. 5 mika 2. 4 chizu ★初心者	11:00～12:10 ヒップアップ 骨盤エアリアル ヨガ70 miyuki ★★初級～中級
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00	13:00～14:10 筋膜リリース エアリアルヨガ70 yuka ★★初級～中級	13:00～14:10 ヒップアップ 骨盤エアリアル 70 miyuki ★★初級～中級			13:00～14:10 筋膜リリース エアリアルヨガ70 yuka ★★初級～中級	13:00～14:10 アクティブフロー エアリアルヨガ70 mika ★★★上級	
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	19:00～20:10 筋膜リリース エアリアルヨガ70 yuka ★★初級～中級	19:00～20:00 眠りのヨガ60 masaki ★★初級～中級	19:00～20:10 リラックス エアリアルヨガ70 yorika ★初心者			19:00～20:10 ボディメンテ & リストラティブヨガ 70 miyuki ★初心者	19:00～20:10 むくみスッキリ 優しいエアリアル70 shiki ★初心者
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

インストラクター		
yuki	miyuki	shiori
mika	haruka	masashi
tomomi	yuka	chizu
masaki	shiki	yorika

⇒ハンモック使用クラス

ハンモックを使用しない常温クラス
●アシュタンガヨガ
●やさしいフローヨガ
●眠りのヨガ
●ボディメンテ&リストラティブ
●ポーズを味わうやさしいヨガ

●GW・お盆・年末年始は
特別スケジュール となります。

【祝日スケジュール】	
・10:30～	・13:30～
最終レッスンは休講となります。	

クラスのレベル順	
★★★★	上級
★★★	中級～上級
★★	初級～中級
★	初心者(初めての方)

GENERAI YOGA UNIVERSITY KUMAMOTO

エアリアルヨガ クラスレベル・内容

初級	◎入門エアリアル ★	体幹を意識して動いたり、ハンモックに身体をゆだねてリラックスしたり、ここでしか味わえない体験をしましょう。
	◎リラックスエアリアル ★	ハンモックに慣れていただき、身体が調整され、心地よさを感じれるクラスです。
	◎やさしいエアリアル ★	基本的なポーズを丁寧に、身体の気づきや呼吸を深めていきます。ハンモックに身を委ね、包まれる癒しの時間を楽しみましょう。初めての方やゆっくりと身体をほぐしたい方におすすめです。
	◎リンパマッサージエアリアル ★	5つのリンパ節をハンモックによってマッサージし、身体の老廃物や余分な水分の排出を促します。血流促進・冷えやむくみの解消に期待できるクラスです。
	◎むくみスッキリ優しいエアリアル ★	ハンモックを使って、リンパを刺激。むくみを解消し、スッキリ感を感じましょう。
	◎快眠エアリアル ★	ハンモックに身を委ね、背骨をしなやかに動かすことで自律神経を整え、呼吸を深めていきます。頭と心を深いリラックス、眠りへと導く時間。揺れが苦手な方やハンモックの扱いに慣れていない方にもおすすめです。
初級～中級	◎筋膜リリースエアリアルヨガ ★★	ハンモックに身をゆだねて動くことで硬くなりやすい筋肉や関節をほぐし、血液やリンパの流れが良くなり、疲労回復や体質改善を目指します。
	◎肩こり解消エアリアルヨガ ★★	ハンモックによるストレッチ効果、程よい圧迫で首から肩・背中にかけてじっくりとほぐし、血流アップ・肩こり解消へと導きます。在宅ワークや運動不足で身体がガチガチという方、ストレートネックの方にもおすすめです。
	◎ヒップアップ骨盤エアリアルヨガ★★★	骨盤をターゲットに歪みにアプローチするだけでなく、体の中で最も大きいお尻の筋肉を鍛えて、股関節・膝関節の負担を減らし美姿勢を目指します。
中級～上級	◎アシュタンガ&エアリアルヨガ★★★★	前半はアシュタンガヨガの立ポーズまで行い、後半はエアリアルヨガでリラックス。どちらも初心者の方向けに進めていきます。しっかり身体を動かしてデトックスしたい方におすすめです。
上級	◎アクティブフローエアリアル★★★★★	ポーズとポーズをつなぎ、流れるように動きます。筋力と柔軟性を高め、バランスの良いしなやかな身体づくりを目指すクラスです。アクティブなポーズを楽しみたい方にもおすすめです。
ハンモック使用しない常温クラス		
初級	◎ボディメンテ&リストラティブヨガ ★	リストラティブは「自律神経を整え身体を回復させるヨガ」1つ1つのポーズに時間をかけて、重力に委ね深い腹式呼吸で意識的に身体と心を休息していきます。また、ボディメンテエクササイズで自身のカラダをセルフメンテナンスするコツを深めましょう。
	◎やさしいフローヨガ ★～★★★	太陽礼拝を中心に呼吸と動きを合わせ全身を動かしていきます。初めての方も無理なく行えるクラスとなっております。
	◎ポーズを味わうやさしいヨガ ★	ご自身のその時の身体、心に目を向け本来のヨガ(ポーズ)を難しくない動きで味わいます。
初級～中級	◎眠りのヨガ ★★	前半はカラダや心の感覚を高めるフローの動き、後半は長めの安らぎポーズ(シャバーサナ)をとりながら、深いリラクゼーションへと導きます。カラダや心をリラックスさせたい方、睡眠の質を高めたい方におすすめです。
中級～上級	◎アシュタンガヨガ ★★★★★	太陽礼拝から始まり、決まった順番で呼吸と動きを合わせ流れるように身体を動かします。続けていくことでポーズと呼吸が深まり身体を動かす気持ち良さ、心と身体のデトックス効果が得られます。