

# HOTヨガスタジオ レッスンスケジュール R5年4月～9月

g e n e r a l u n i v a k u m a m o t o

月	火	水	木	金	土	日
NEWクラス						
9:00～10:00			9:00～10:00			
朝ヨガ60 1.3.5 mika 2.4 chizu			身体すっきり アライメントヨガ60 miyuki			
10:00～11:00			10:00～11:00			
アーサナを深める ヨガ60 yuki			呼吸と瞑想を 深める朝ヨガ60 savaka		代謝UPヨガ60 chizu	
10:00～11:00			ボディメイクヨガ 60 savaka		初めてのヨガ60 yuki	
10:30～11:30			ヴィンヤサ フローヨガ60 shiori		呼吸を深める フローヨガ60 yorika	
12:30～13:30			12:30～13:30			
13:00～14:10			13:00～14:00		13:00～14:10	
シンプル ヴィンヤサヨガ70 yorika			呼吸を深める フローヨガ60 yorika		初めてのヨガ60 shiori	
13:30～14:00			13:00～14:00		13:00～14:10	
13:30～14:00			モビリティUP ヨガ60 masashi		代謝UPヨガ70 chizu	
15:00～16:00			15:00～16:00			
15:00～16:00			免疫カアップ ヨガ60 sava			
16:00～17:00			16:00～17:00			
16:00～17:00			全身のフローヨガ 60 shiki			
18:00～19:00			18:00～19:00			
18:00～19:00			NEWクラス			
19:00～20:00			19:00～20:00		19:00～20:00	
身体整う リフレッシュヨガ60 chizu			ゆったりフローヨガ 60 keiko		やさしいヨガ60 chigusa	
19:30～20:00			19:00～20:00		19:00～20:00	
19:30～20:00			19:00～20:00		19:00～20:00	
20:30～21:30			20:30～21:30		20:30～21:30	
ゆったりフローヨガ 60 keiko			全身がほぐれる フローヨガ60 saya		下半身スッキリヨ ガ60 masaki	
21:00～21:30			20:30～21:30		20:30～21:30	
21:00～21:30			初めてのヨガ60 shiki		ナイトリラックス ヨガ60 yuki	
21:30～22:00			21:30～22:00			
21:30～22:00			NEWクラス			

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

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。
	◎朝ヨガ	★のびのびと全身を動かして身体を自覚めさせていきます。朝ヨガで一日を気持ちよくスタートさせましょう。
	◎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。呼吸を深め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。
	◎はじめてのハタヨガ	★★呼吸の安定をテーマに、改めて深く落ち着いた呼吸を取り戻すヨガです。
	◎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す。身体の奥からの変化・反応を楽しみましょう。
	◎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。
	◎ゆったりフローヨガ	★★ポーズは少なめですが1つ1つしっかりと動く、初心者向けのクラスとなっております。
	◎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。	
◎身体整うリフレッシュヨガ	★★呼吸を深く取りながら身体の隅々まで気持ちよく動かしていきます。体の疲れや心の緊張をほぐしていきましょう。	
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。
	◎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。

常温スタジオ レッスンスケジュール R5年4月～9月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00		ハンモックなし		ハンモックなし			
10:30	10:30~11:40 入門エアリアル ヨガ70 mika	10:30~11:30 やさしいフローヨガ 60 shiori	10:30~11:40 リラックス エアリアルヨガ70 yorika	10:30~11:45 アシュタンガヨガ 75 masashi	10:30~11:40 入門エアリアル ヨガ70 chizu	11:00~12:10 やさしい エアリアルヨガ70 1. 3. 5 mika 2. 4 chizu	11:00~12:10 ヒップアップ 骨盤エアリアル ヨガ70 miyuki
11:30	★初心者	★～★★初心者	★初心者	★★★中級～上級	★初心者		
12:00							
12:30	NEWクラス					★初心者	★初級～中級
13:00	13:00~14:10 フロップスを使って チャレンジポーズを やってみる70 yuki		13:00~14:10 ヒップアップ 骨盤エアリアル 70 miyuki		13:00~14:10 筋膜リリース エアリアルヨガ70 yuka	13:00~14:10 アクティブフロー エアリアルヨガ70 mika	
14:00	★★初級～中級		★★初級～中級		★★初級～中級	★★★上級	
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							16:30~17:45 リラックス エアリアルヨガ70 yorika
16:30							★初心者
17:00							
17:30							
18:00							
18:30			NEWクラス ハンモックなし			ハンモックなし	
19:00	19:00~20:10 筋膜リリース エアリアルヨガ70 yuka	19:00~20:00 インナーシェイプ ヨガ60 masaki	19:00~20:10 リラックス エアリアルヨガ70 yorika	19:00~20:10 アシュタンガ ヨガ70 shiki	19:00~20:10 筋膜リリース エアリアルヨガ70 shiki	19:00~20:10 ポディメンテ & リストラティブ ヨガ70 miyuki	19:00~20:00 むくみスッキリ 優しいエアリアル 70 shiki
19:30	★★初級～中級	★★初級～中級	★初心者 ハンモックなし	★初心者	★初心者	★初心者	★初心者
20:00			20:40~21:50 ポーズを味わう やさしいヨガ70 yorika	★初心者			
20:30			★初心者				
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レッスン
●アシュタンガヨガ
●やさしいフローヨガ
●インナーシェイプヨガ
●ポディメンテ&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)

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くしたい方におすすめです。
	◎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。
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、血流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。
	◎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。
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	◎ポディメンテ&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図的に身体と心を休息していきます。また、ポ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	◎フロップスを使ってチャレンジポーズをやってみる ★★	普段苦手意識のある後屈や逆転のポーズを道具を使ってチャレンジしてみるクラスとなっております。
	◎インナーシェイプヨガ ★★	ねじりの動きを中心に、内臓機能の活性化や体幹強化によるキレイな姿勢を目指すヨガです。
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。