

月	火	水	木	金	土	日
10:15~11:25 エアリアルヨガ you	11:00-12:10 エアリアルx アシュタンガ 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 リラククス&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 第1・3週 リストラティブ オリエンタル マッサージ azusa 第2・4週 アライメントヨガ asako	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 やさしい エアリアル azusa	12:20-13:30 エアリアルヨガ ayako
19:00-20:10 リンパデトックス エアリアル azusa	18:45-19:55 ★スタイルアップ! 姿勢改善エアリアル (ローポジション) sachiko	18:45-19:55 リリース& エアリアル kumiko	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 ハタヨガ asami	14:00-15:10 アシュタンガ プラス asako
	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 アロマ リラクゼーション kumiko	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 第1.3週 リラククスエアリアル momoe 第2.4週 ★エアリアル リストラティブ (ローポジション) sachiko		

祝日スケジュール ◎10:15～ ◎12:00～ ◎14:00～

★ローポジション (低いハンモック)クラスとなります

- 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・リラククスエアリアル…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ク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クス&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、心と身体に動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、さらに深いリラククスへ導きます。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。
- スローホットアロマリラクゼーション…遠赤外線で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。
- 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オススメのクラスです。
- 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で行うクラスです。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。
- リンパデトックスエアリアル…リンパは効果的な順番を刺激し5大リンパの流れを良くすることで老廃物を取り除いていきます。内側からの美ボディを手に入れていきましょう。なかなか疲れが取れない、むくみや冷えが気になる方にオススメです。
- むくみ解消エアリアル…リンパの流れをスムーズにすることを目的としたクラスです。低いハンモックを使って鎖骨まわり、わきや股関節などにあるリンパ節に刺激をあて、むくみ、たるみを解消していきます。
- スタイルアップ！姿勢改善エアリアル…硬くなった筋肉を緩め、姿勢を美しく保つための筋肉へアプローチ、強化していくクラスです。筋肉を「伸ばす・鍛える・ほぐす」とことで身体のアンバランスを整え骨格のゆがみをとっていきます。