

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 リラックス&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 チェアヨガ 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 リンパドックス 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 リラックスエアリアル 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。

各クラスの詳細は裏面をご覧ください。

【アシュタンガクラス】

- 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。
- 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。
- アシュタンガヨガプラス・・・アシュタンガヨガの流れはそのままに、苦手なポーズやいくつかのアーサナにフォーカスして練習していくクラス。練習法法の提案やワンポイントアドバイスも盛だくさんです。

【エアリアルクラス】

- 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。
- やさしい・リラックスエアリアル・・・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ッ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。
- 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。
- エアリアルxアシュタンガ・・・アシュタンガでおなじみのポーズをハンモックと一緒にいきます。いつものポーズのコツをつかめたり、やってみたかった難しいポーズにもチャレンジできるクラスです。
- リリース&エアリアル・・・ハンモックを使った優しい動きでからだの深いところの癒着やよじれを取り除き、呼吸がしやすい身体に整えていきます。
- ローポジションリラックス&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。
- 陰ヨガリラクゼーションwithハンモック★・・・ひとつのアーサナを3~5分かけて行います。筋肉の力に頼らず感じるままに身を委ね、東洋医学の経絡に働きかけ気の巡りを整えます。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。
- 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行うことで、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、コリを取り骨格ポジションを整えます。
- 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たえ、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」ことで身体のアンバランスを整え骨格の歪みをとっていきます。
- エアリアルリストラティブ★・・・九州初開催のクラス。低いハンモックで筋膜をリリース。そして自律神経を整え、身体を委ねるリストラティブヨガ、この二つのヨガを組み合わせ、外側と内側からアプローチ。身体の芯から緩めていきます。

【マットクラス】

- 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、さらに深いリラックスへ導きます。■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行い、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。
- 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する理解が深まります。
- 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、自分の身体の特徴を知り、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、掌や肘、かかとを使ってセルフマッサージ。プロップス(道具)に全てを委ね、疲労回復と本来の元気を取り戻します。
- チェアヨガ・・・椅子の座面に足を置いたり、背中を置いたり、たくさんのポーズを椅子のサポート付きで練習します。どなたでも楽に、無理なく身体を鍛えられます。