

6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 hitomi 💧💧	10:30～11:30 HOT 60 マイルド akiko 💧	9:20～10:20 ローHOT 60 モーニングフロー you 💧	9:00～10:00 HOT 60 ベーシック namie natsuki kayoko 💧💧
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 miyuki masashi 💧💧	11:00～12:00 HOT 60 ベーシック namie 💧💧	10:30～11:30 HOT 60 ベーシック you 💧💧
	15:00～15:50 HOT 50 ベーシック seiko 💧💧				13:00～14:00 HOT 60 アクティブ sayuri 💧💧💧	12:00～13:00 HOT 60 アクティブ sayuri satomi natsuki 💧💧💧
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 60 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 HOT 60 ベーシック you 💧💧	18:00～19:00 HOT 60 ベーシック satomi kayoko 💧💧	15:15～16:15 HOT 60 ベーシック sayuri seiko kayoko 💧💧
		20:40～21:40 HOT 60 ベーシック hidemi 💧💧	20:40～21:30 HOT 50 ベーシック kayoko 💧💧	20:30～21:30 HOT 60 ボディコンディショニング fumin 💧💧		

アクティブ／汗レベル3💧💧💧

よりアクティブに動いていくクラスです。
チャレンジポーズなども加わりしっかり体を動かしたい方にオススメ。
多くの発汗で新陳代謝を高め爽快感を得られます。

ベーシック／汗レベル2💧💧

初めての方～上級者の方まで楽しめるクラスです。
ヨガの基本を無理なくポーズにとりいれながら、バリエーションポーズなども加わり、
ポーズの効果を感じながらバランス良く体を動かしていきます。
心地の良い温度でしっかり汗をかけます。

マイルド／汗レベル1💧

初めての方でも安心の基本のクラスです。
呼吸や体の動きを意識しながらストレッチし、基本のポーズで体の深部をゆっくり温めながら、汗をかける人気のクラスです。

6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 (指導時間6:30-9:00) 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 ※第2・4週マイソール 7:00-9:30 (指導時間7:30-9:00)	7:00-9:00 (指導時間7:30-9:00) 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 (ローポジ) sachiko	9:30-10:30(60) リリース& エアリアル kumiko	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	9:50-10:50(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
11:05-12:05(60) アドバンス エアリアル kazuko	10:50-12:00(70) アシュタンガ70 momoko	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 momoko	10:45-11:45(60) 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
		14:00-15:00(60) ★姿勢改善with ハンモック mari	14:10-15:10(60) ★代謝up ローポジション エアリアル sachiko		14:00-15:00(60) 骨格ボディメイクヨガ hitomi	14:00-15:00(60) ※今月のみ 第1週 やさしい瞑想と ヨガニドラー yuko.k 第2・3週 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 (ローポジ) miyuki
17:30-18:30(60) エアリアルヨガ natsumi	18:45-19:45(60) エアリアルx アシュタンガ momoko	18:45-19:55(70) 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	20:00-21:10(70) ムーブメント基礎編 fumin	20:10-21:10(60) リリース& エアリアル ayako	20:00-20:50(50) アドバンス エアリアル you	19:45-20:45(60) アシュタンガ60 masashi ※最終週のみ はじめての アシュタンガ90		
20:00-21:15(75) アシュタンガ75 momoko			21:10-22:05(55) リラックス エアリアル (ローポジ) you	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と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]：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]：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。終わった後にはカラダの軽さ、伸び、姿勢の整いを感じられます。

[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てながら動きます。

[エアリアルxアシュタンガ]：all level アシュタンガヨガで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、やっていた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、シンプルなおポーズに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、テンポよくトータルボディワークアウトをします。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。

[リリース&エアリアル]：all level ハンモックを使ったやさしい動きで体の深いところの癒着や捩れをとりのぞき、呼吸がしやすいカラダに調えていきます。一日の終わりにニュートラルな自分へ戻る特別な時間です。