

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 リラクセス&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
19:00~20:00 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 やさしい アシュタンガ yuko.k	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
20:15~21:15 リストラティブ オリエンタル マッサージ azusa	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	20:15~21:25 ★おやすみ前の ヨガニドラ withハンモック yuko.k	20:15~21:25 第1・3週 リラクセスエアリアル momoe  第2・4時 ★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(ひざ下)ハンモッククラスです!  
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、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。
- やさしいアシュタンガ…アシュタンガヨガの基礎的な呼吸とそれに合わせて体を動かすことを学べるクラスです。基礎的なクラスですが、アシュタンガヨガの全体像も学べます。
- アシュタンガ&リストラティブ…アシュタンガヨガの後にプロップス(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、体も気持ちもスッキリするクラスです。
- アシュタンガプラス…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。練習方法の提案やワンポイントアドバイスも盛りだくさんです。

## ●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身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。ハンモックは身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。
- リラックスエアリアル…通常のエアリアルクラスよりも、さらにゆっくりペースでリラックスを感じながらクラスが進みます。初めての方、まだ慣れていない方にも安心です。
- 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。
- 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行います。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身体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。

- ★ローポジションエアリアル…膝下の高さのハンモックを使って、伸ばす、使う、緩めるの順番でバランスよく身体を整えていきます。
- ★ローポジションリラックス&リリース…体をほぐす、緩める、巡らせるをテーマにしたクラスです。身体のオンとオフを切り替えながら自律神経を整えていきます。
- ★ローポジションむくみ解消エアリアル…
- ★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。筋肉をほぐす、伸ばす、鍛える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、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。
- ★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、心と身体に働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。
- ★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、自分の身体の特徴やクセを見直していきます。
- ★…おやすみ前のヨガニドラwithハンモック…低い高さのハンモックで身体をゆっくりほぐした後、ヨガニドラ(眠りのヨガ)で頭も心も身体も休ませ、静かな時間を過ごします。

## ●マットクラス

- 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 アロマリラクゼーション…遠赤外線で身体を温め、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。
- 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。
- 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。
- 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。