

HOTヨガスタジオ レッスンスケジュール R5年12月～R6年3月

g e n e r a l y o g a U N I V A K U M A M O T O

	月	火	水	木	金	土	日
8:30							new!!
9:00						朝ヨガ60 1.3.5週 mika 2.4週 chizu	モーニング フローヨガ60 yorika
9:30							
10:00	10:00～11:00	10:00～11:00	10:00～11:00	10:00～11:00	10:00～11:00		
10:30	朝ヨガ60 chizu	呼吸と瞑想を 深める朝ヨガ60 sayaka	代謝アップヨガ 60 chizu	ボディメイクヨガ 60 sayaka	初めてのヨガ60 yuki	10:30～11:30	10:30～11:30
11:00						ヴィンヤサフロ ーヨガ70 shiori	ローテーション クラス
11:30							
12:00							
12:30	new!!						
13:00	13:00～14:10	13:00～14:10	13:00～14:00	13:00～14:00	13:00～14:10	13:00～14:00	13:00～14:00
13:30	ベーシックヨガ70 mika	ヴィンヤサフロ ーヨガ70 shiori	呼吸を深める フローヨガ60 yorika	モビリティ UPヨガ60 masashi	身体整う リフレッシュヨガ 70 chizu	初めてのヨガ60 shiori	呼吸を深める フローヨガ70 yorika
14:00							
14:30						new!!	
15:00						やさしい デトックスヨガ60 saya	15:00～16:00 全身の フローヨガ60 shiki
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30				new!!	new!!		
19:00	19:00～20:00	19:00～20:00	19:00～20:00	19:00～20:00	19:00～20:00		
19:30	身体整う リフレッシュヨガ 60 chizu	やさしいヨガ60 chigusa	ゆったり フローヨガ60 keiko	ナイト フローヨガ60 yorika	ナチュラル スタイルヨガ60 junko		
20:00				new!!			
20:30	20:30～21:30	20:30～21:30	20:30～21:30	20:30～21:30	20:30～21:30		
21:00	ゆったり フローヨガ60 keiko	全身ほぐれる フローヨガ60 saya	全身の フローヨガ60 shiki	気の流れを 整えるヨガ60 shiki	ゆったり フローヨガ60 keiko		
21:30							
22:00							

会員様へ

- 受付はレッスン前45分からです。
- スタジオ入室は15分前から
(準備は整い次第入室可能)
- レッスン予約はレッスン開始10分前まで
- レッスンをキャンセルはレッスン開始30分前まで
(無断キャンセルの場合は1レッスン消化)

HOTクラス (室温38℃～40℃)

Mildクラス (室温36℃～38℃)

クラスの強度

- ★★★ 中級～上級者向け
- ★★ 初級～中級者向け
- ★ 初心者向け

※年末年始スケジュールのみ
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目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。
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。
	◎気の流れを整えるヨガ	★～★★	経路の流れを整え、気・血・水を巡らせて免疫力をアップし、自律神経を整え、心と身体の健康を目指したヨガです。
	◎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。
	◎ナチュラルスタイルヨガ	★★	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。
	◎モーニングフローヨガ	★★	身体をスッキリ目覚めさせて、一日を心地よく過ごせるように全身の巡りを良くするヨガです。
	◎ナイトフローヨガ	★★	ゆったりとじっくり動いて一日頑張ってくれた身体をリラックスさせるヨガです。
	◎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。
	◎やさしいデトックスヨガ	★★	呼吸やヨガのポーズで血液やリンパの流れを良くし、体内の老廃物を排出しやすくしていきます。むくみを取り、代謝を高め、体質改善を目指していきましょう。
◎ベーシックヨガ	★★	呼吸をして気持ちよく全身を動かして、身体の中から汗を感じませんか？レッスン後は心も体もほぐれて気持ちよさを感じるはずです。	
中級～上級	◎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。アクティブに動きつつ爽快感を味わいましょう。
	◎代謝アップヨガ	★★★	深い呼吸で体内の内側に働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。
	◎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。
	◎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。

常温スタジオ レッスンスケジュール R5年12月～R6年3月

時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00					new!!		
10:30	10:30~11:40 入門エアリアル70 mika		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 ローポジションエアリアル70 chizu		
11:00						11:00~12:10 1.3.5週 mika アクティブフローエアリアル70 2.4週 chizu リフレッシュエアリアル70	11:00~12:10 リラックスエアリアルヨガ70 yorika
13:00	13:00~14:10 ブロップスを使ってチャレンジポーズをやるエアリアル70 yuki		13:00~14:10 ヒップアップ骨盤エアリアルヨガ70 miyuki		13:00~14:10 筋膜リリースエアリアルヨガ70 yuka	new!! 13:00~14:10 ローポジションエアリアル70 saya	
19:00	19:00~20:10 筋膜リリースエアリアルヨガ70 yuka		19:00~20:10 1.3.5週 shiki むくみスッキリやさしいエアリアル70 2.4週 masashi アシュタンガヨガ70	new!! 19:00~20:10 ローポジションエアリアル70 keiko	new!! 19:00~20:10 ローポジションエアリアル70 junko	19:00~20:10 ローポジションエアリアル70 shiki	19:00~20:10 むくみスッキリやさしいエアリアルヨガ70 shiki
20:30			new!! 20:40~21:50 リラックスエアリアル70 yorika	new!! 20:40~21:50 リラックスエアリアル70 yorika	new!! 20:40~21:50 ローポジションエアリアル70 junko		
17:30						new!! 17:30~18:40 ローポジションエアリアル70 shiki	

会員様へ

- ・受付はレッスン前45分からです。
- ・スタジオ入室は15分前から
- ・レッスン予約はレッスン開始10分前まで
- ・レッスンキャンセルはレッスン開始30分前まで
(無断キャンセルの場合は1レッスン消化)

ハンモックを使用しないレッスン

- アシュタンガヨガ
- ボディメンテ&リストラティブ

※年末年始スケジュールのみ特別スケジュールとなります。

【祝日スケジュール】

・10:30~	・13:00~
---------	---------

最終レッスンは休講となります。

クラスのレベル順

★★★	中級～上級者向け
★★	初級者～中級者
★	初級者向け

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。
	◎リフレッシュエアリアル	★	基本的なポーズを丁寧にいきい身体を整えます。体幹強化・柔軟性アップ・アンチエイジングにも効果的。初めての方やゆっくり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くし、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。

NEW!! ★ローポジションエアリアルヨガ★

初級	◎ローポジションエアリアル	★	膝下の高さの低い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くクラスです。ハンモックの高さが低いので、安心して身体を委ねることができます。ハンモックの力を借りながら自重を使って気持ちよく身体を伸ばし、無理なく体幹の筋肉に集中的にアプローチ、そして最後はハンモックに身体を委ねてリラックスしていきます。
----	---------------	---	---

ハンモック使用しない常温クラス

初級	◎ボディメンテ&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識的に身体と心を休息していきます。また、ボ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。
初級～中級	◎「リップス」を使って「リップス」をやる	★★	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います。
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。