

general yoga UNIVA 大橋駅前店 3月 schedule

大橋駅前店スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
10:30～11:30 ★★ アシュタンガ& リラックス kazuko			10:30～11:30 ★★ エアリアルヨガ mami	10:30～11:30 ★★ エアリアルヨガ kazuko	8:30～9:30 ★ ローポジション エアリアル sachiko	8:30～9:40 ★★★ アシュタンガ プラス asako
12:00～1300 ★★ エアリアルヨガ kazuko	12:00～13:00 ★★★ エアリアルx アシュタンガ kazuko	12:00～13:00 ★ リラックス& リリース (ローポジション) sachiko	12:00～13:00 ★ リリース& リストラティブ sachiko	12:00～13:00 ★★ ナチュラル ベーシックヨガ kazuko	10:00～11:00 ★ ローポジション エアリアル sachiko	10:00～11:00 ★★ チェアヨガ asako
	14:00～15:30 ☆フリー-suwaru タイム		14:00～15:30 ☆フリー-suwaru タイム		11:30～12:40 ★★★ アシュタンガ70 kazuko	11:30～12:30 ★★ リンパドックス エアリアル (ローポジション) sachiko
19:00～20:00 ★★ リンパドックス エアリアル azusa	18:45～19:45 ★★ 姿勢改善 リフレッシュ エアリアル (ローポジション) sachiko	19:00～20:00 ★★ アシュタンガ60 kazuko	18:45～19:45 ★★ やさしい アシュタンガ yuko.k	18:45～19:45 ★ エアリアル リストラティブ (ローポジション) sachiko	13:00～14:00 ★★ エアリアルヨガ kazuko	13:00～13:50 ★ ハーバルヨガ sachiko
20:15～21:15 ★ タイ式ヨガ& リストラティブ azusa	20:15～21:15 ★ スローホット アロマ リストラティブ sachiko	20:15～21:15 ★★ リリース& エアリアル kazuko	20:15～21:15 ★ 快眠のための リラックスヨガ withハンモック yuko.k	20:15～21:05 ★ ハーバルヨガ sachiko	14:30～15:30 ★★ スローホット ハタヨガ asami	14:30～15:30 ★★ エアリアルヨガ seiko
					16:00～17:00 ☆フリー-suwaru タイム 第1・3週目	16:00～17:00 ☆フリー-suwaru タイム 第2・4週目

祝日スケジュール ◎10:30～ ◎12:00～ ◎14:00～

★はクラスの強度になります。
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、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していくクラスです。
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&リラックス…アシュタンガヨガのポーズ、太陽礼拝A・B、立ちポーズ、座りポーズの途中まで～+フィニッシング3ポーズを行います。
リラックスではその時々テーマに合わせて、呼吸法、ポーズのコツ、リラックス、意識を向ける方向など役立つことをポイントで行います。

■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。
身体の重さを深部からゆっくりストレッチ。終わった後に身体の軽さ、伸び、姿勢の整いが感じられます。

■リンパデトックスエアリアル…効果的にリンパを刺激し、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クラス

■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…

■姿勢改善リフレッシュエアリアル…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。

■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。

■ローポジションリラックスエアリアル…低い高さのハンモックで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。

●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。ティンシャやシンキングボール(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。

