

# general yoga UNIVA 大橋駅前店 4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  hiromi			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
12:15~13:15 ★★ スローホット ハタヨガ  mari	12:00~13:00 ★★★ エアリアル× 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  azusa	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  kazuko		14:00~15:30 ☆フリーsuwaru タイム  kazuko		11:30~12:40 ★★★ アシュタンガ70  kazuko	11:30~12:30 ★★ やさしい エアリアル  momoe
19:00~20:00 ★★ リンパデックス 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	13:00~14:00 ★★ リンパデックス エアリアル (ローポジション) 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 ★★ リラックス& 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	14:30~15:20 ★ ハーバルヨガ sachiko
					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。

ホームページはこちら↓



## ●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。
- 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。
- 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。
- 快眠のためのリラックスヨガ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。
- エアリアルリストラティブ…ローポジションエアリアルヨガとリストラティブヨガを組み合わせた贅沢な癒しのクラス。ハンモックで筋肉や筋膜をリリース+リストラティブで身体を委ね、さらに深いリラクゼーションへと導きます。

## ●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。
- リリース&リストラティブ…柔らかいボールなどで身体を整え、硬くなった身体をしっかりとほぐし、緩めていきます。その後、プロップス（クッションやブロック）に身体を委ねてゆったりとお休みしていただきます。
- タイ式ヨガ&リストラティブ…動く整体といわれるルーシーダットン（タイ古式ヨガ）で身体を動かしたあと、休む整体といわれるリストラティブヨでさらに内側から整えていきます。
- 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。
- ナチュラルベーシックヨガ…呼吸法、ウォームアップ、太陽礼拝、立ちポーズ、座るポーズを行う、ベーシックなヨガ。基本のポーズをベースにバランスよく動くため、ヨガ初心者〜上級者まで無理なく心地よく動けます。丁寧に進めるため、ヨガの基本が身につきます。

## ●フリーsuwaruタイム

- 無料チケットにてご予約できます。時間内であれば出入りは自由。薄暗いスタジオの中、プロジェクターで焚き火の映像とパロサントの香りを焚きます。簡単なメディテーションガイドのカードをいくつか準備しています。気分によって選んでセルフでメディテーションを行ってもいいし、ただ座るだけでも大丈夫です。その後、お茶とお菓子、ジャーナリングも自由にできます。お着替えの必要はありません。