

HOTヨガスタジオ 2025年10月～2026年3月							
	月	火	水	木	金	土	日
8:30	★		★★★		★★	★	★★
9:00	9:00～10:00		9:00～10:00		9:00～10:00	9:00～10:00	9:00～10:00
9:30	朝ヨガ		代謝アップヨガ		ストレス リリースヨガ	朝ヨガ	モーニング フローヨガ
	mika	★★	chizu	★★★	chizu	chizu/mika	keiko
10:00		10:00～11:00		10:00～11:00			
	★★	アーサナの基本を深めるヨガ	★★	ボディメイクヨガ	★★★	★★★	★★★
10:30	10:30～11:30		10:30～11:30		10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30
	マインドアップ フローヨガ	yuki	スローフロー ヨガ	yuki	エナジー フローヨガ	ヴィンヤサ フローヨガ	マインドアップ フローヨガ
11:00	chie		shiori		saya	shiori	chie
11:30							
12:00							
12:30		★★★		★★		★	★★
13:00		13:00～14:00		13:00～14:00		13:00～14:00	13:00～14:00
		ヴィンヤサ フローヨガ		モビリティUPヨガ		初めてのヨガ	ハタヨガ ベーシック
13:30		shiori		masashi		shiori	yukari
14:00							
14:30							
15:00						★★	★★★
						15:00～16:00	15:00～16:00
15:30						デトックスヨガ	全身の フローヨガ
						saya	shiki
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	★★	★★	★★	★	★★		
	18:15～19:15	18:15～19:15	18:15～19:15	18:15～19:15	18:15～19:15		
18:30	ストレス リリースヨガ	ゆったり フローヨガ	全身ほぐれる フローヨガ	初めてのヨガ	ナチュラル スタイルヨガ		
	chizu	keiko	saya	kei	junko		
19:00							
	★★	★★★	★★	★★	★		
19:30	19:45～20:45	19:45～20:45	19:45～20:45	19:45～20:45	19:45～20:45		
	ゆったり フローヨガ	全身 フローヨガ	ナチュラル スタイルヨガ	気の流れを 整えるヨガ	夜ヨガ		
20:00	keiko	shiki	junko	shiki	keiko		
20:30							

会員様へ
・受付時間：レッスン開始45分前から
・スタジオ入室：15分前から
（準備整い次第入室可能）

・レッスンの予約はレッスン開始10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度～40度）

MILDクラス（室温36度～38度）

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。

HOTヨガ クラスレベル・レッスン内容		
初級	◎初めてのヨガ	呼吸法・ポーズ少なめで、ヨガの基本的なことをおこなうクラスです。
	◎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。
	◎夜ヨガ	初心者向けのリラクسس系です。日頃の疲れをほぐして血流アップ。よく眠れるように進めて行きます。
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。
	◎アーサナの基本を深めるヨガ	心と体のバランスを整えます。ヨガの基本のポーズ（アーサナ）のポイント・注意点をしっかりお伝えするクラスです。
	◎ボディメイクヨガ	ヨガのポーズと筋力トレーニングを組み合わせ体を引き締めて筋力を高め美しいボディバランスを作ることを目的としたクラスです。
	◎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な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。体にゆっくり呼吸を巡らせほぐし、回復した動きなどを加えてパフォーマンスを上げていきます。
	◎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巡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、一日を心地よく過ごすように全身の巡りを良くするヨガです。
	◎ストレスリリースヨガ	日常で溜まりがちなストレスや緊張を、ヨガの動きや呼吸法で解放していきます。
	◎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、代謝を上げ、体質改善を目指していきます。
	◎マインドアップフローヨガ	呼吸と共に気持ちも乗せて動きを運動させて、伸びを感じるポーズへと。一步先の自分に触れてみましょう。
	◎ベーシックフローヨガ	基本の動きを中心に心と体の調和を感じるスッキリクラスです。
	◎スローフローヨガ	呼吸をしっかりと行い太陽礼拝で全身を整え、心身ともにリフレッシュしていくクラスとなります。
	◎ハタヨガベーシック	ハタヨガの基本、身体の使い方、呼吸、バンドを丁寧に練習していくベーシッククラスです。呼吸とともにひとつひとつのアーサナ（ポーズ）を感じ、今の瞬間の”自分”に意識を向けて行きます。
中級 ～ 上級	◎エナジーフローヨガ	全身をまんべんなく使い、流れるように動くチャレンジクラスです。熱とエネルギーを味方にながら、パワフルなアーサナに 挑戦。筋力・柔軟性・持久力を高め、クラスが終わるころには達成感と爽快感を感じられるクラスです。
	◎インド伝統ヴィンヤサフローレベル	インド伝統のヨガの流れを大切にしながら、音楽に合わせてエネルギーに動くクラス。オームチャンティングで心を整え、賢と礼拝からアーサナプラクティスへ。流れるようなヴィンヤサの動きで、体の内側から熱を生み出し、汗と共に浄化されていく感覚を味わいます。最後はジャパーサナで深いリラクセスへ。運動量が欲しい方、デトックスしたい方にお勧めです。
	◎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。アクティブに動きスッキリ感を味わいましょう。
	◎エナジーフローヨガ	大きな筋肉を中心に動き、同じ動きを繰り返しながら代謝を上げ、脂肪を燃やしやすいしていきます。体幹の強化にも効果的で、しなやかで力強い身体作りを目指していきます。
	◎代謝アップヨガ	深い呼吸で身体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高めていきます。
	◎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、筋力を付けたい方向けとなります。