

general yoga UNIVA KUMAMOTO							
常溫ヨガスタジオ 2025年10月～2026年3月							
	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:30	★		★	★★★	★	★★★	★
11:00	11:00～12:10 入門エアリアル		11:00～12:10 リフレッシュ エアリアル	11:00～12:10 アシュタンガヨガ75	11:00～12:10 エアリアル& リリースヨガ	11:00～12:10 アクティブフロ エアリアル	11:00～12:10 ブラーナヤマと 瞑想
11:30	mika		chizu	masashi	chizu	chizu/mika	yukari
12:00							
12:30	★★		★		★	★	
13:00	13:00～14:10 アーサナ研究 クラス		13:00～14:10 ヨガトレ		13:00～14:10 ローポジション エアリアル	13:00～14:10 ローポジション エアリアル	
13:30	mayumi		miyuki		saya	saya	
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							★★
17:30				★★			17:30～18:40 むくみスッキリ やさしいエアリアル
18:00				18:00～19:10 むくみスッキリ やさしいエアリアル			shiki
18:30				shiki			★
19:00							19:00～20:10 エアリアル& リストラティブ/ヨガトレ
19:30	★		★	★	★		shiki/miyuki
20:00	20:00～21:10 リフレッシュ エアリアル		20:00～21:10 ローポジション エアリアル	20:00～21:10 ヨガの本質 ～哲学と実践～	20:00～21:10 ローポジション エアリアル		
20:30	chizu/shiki		saya	mayumi	junko		
21:00							

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)
・開始時間に遅れた場合の入室不可
・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)

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。

エアリアルクラス解説		
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委ねてリラックスしたり、ここできか味わえない体感をしましょう。
	◎エアリアル&リリースヨガ	ハンモックの基本的なポーズを丁寧にを行い身体を整えます。後半はプロップスを使い心身の緊張を心地よく緩めていきます。
	◎リフレッシュエアリアル	基本的なポーズを丁寧にを行い身体を整えます。 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、ゆっくり身体を動かしたい方におすすめです。
上級	◎アクティブフローエアリアル	ポーズとポーズを繋ぎ、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楽しみ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。
ローポジションエアリアルクラス解説		
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。そして後半はハンモックに委ねてリラックスしていきます。
	◎エアリアル&リストラティブ	前半はハンモックを使って体をリリースし、後半はプロップスに身を委ねて、心と体をリラックスさせていくクラスです。疲れた心と体を、ハンモックやプロップスに身を委ねて心身を回復させていきましょう。
ハンモックを使用しない常温クラス解説		
初級～中級	◎ヨガトレ	基本のヨガポーズを正しいアライメントでリメイクしていくクラスです。固くなっている筋肉をほぐしストレッチ。 弱くて使えてない筋肉をトレーニングします。プロップスを使ってアジャストします。反り腰・O脚・X脚でお悩みの方にお勧めです。
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て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よさ、心と身体へのデトックス効果が得られます。
	◎ブラーナヤマと瞑想	呼吸法（ブラーナヤマ）、アーサナ（ヨガのポーズ）、瞑想の3つのバランスをよく組み合わせ、心身を整えながら深い瞑想へと導きます。 瞑想が初めての方や苦手な人と感じている方も自然と集中できるようなクラスです。
	◎アーサナ研究クラス	毎回ターゲットアーサナ（ピークポーズ）を決め、ポーズを深めるための筋力や柔軟性のトレーニングをしていくクラス。アドバンスアーサナにもチャレンジしていきます。常温でもしっかり汗をかくクラスです。