

常温ヨガスタジオ 2026年4月～2026年10月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:30	★★★		★★★	★★★	★	★★★	★
11:00	11:00～12:10 エアリアルヨガ mika		11:00～12:10 リフレッシュ エアリアル chizu	11:00～12:10 アシュタンガヨガ75 masashi	11:00～12:10 エアリアル& リリースヨガ chizu	11:00～12:10 リフレッシュ エアリアル chizu/kei	11:00～12:10 入門エアリアル& リストラティブ kei
12:00							
12:30	NEW★★		NEW★		★	★	
13:00	13:00～14:10 ヨガトレ背中 シェイプ miyuki		13:00～14:10 はじめて エアリアルヨガ miyuki		13:00～14:10 ローポジション エアリアル saya	13:00～14:10 ローポジション エアリアル 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 shiki
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							
19:00							19:00～20:10 エアリアル& リストラティブ shiki
19:30	NEW★～★★		★	★	★		
20:00	20:00～21:10 エアリアル& リラックスヨガ shiki		20:00～21:10 ローポジション エアリアル saya	20:00～21:10 ヨガの本質 ～哲学と実践～ mayumi	20:00～21:10 ローポジション エアリアル junko		
20:30							
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	◎はじめてのエアリアル	エアリアルヨガが初めての方、基本をもう一度しっかり学びたい方、またフローアのヨガポーズを正しく理解するためのクラスです。ハンモックの張力に体を委ねて無理なく背骨を伸ばし関節の可動性を高めていきます。基礎のポーズ+安全な使い方を丁寧に学ぶので、初心者の方でも安心して参加できます。ハンモックに支えられながら体に呼吸を通し心地よく体を動かしていきます。
	◎入門エアリアル&リストラティブ	ハンモックを使って体幹を意識して動き、マット上ではブロックを使って体の調整を行います。ハンモックとマット上での身体の間隔の違いを味わえるクラスです。
	◎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学びながら身体を整えます。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。
初級～中級	◎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。
	◎エアリアル&リラックスヨガ	エアリアルで心地よく動いた後に落ち着く時間を入れ、1日の最後にリラックスするクラスです。道具たちに身を委ね心を緩めましょう。
中級～上級	◎エアリアルヨガ	ハンモックに身体をあずけ、支えることで、重力を利用しながら背骨を心地よく伸ばし、リラックスや姿勢の調整へとつなげていきます。ハンモックのサポートにより身体への負担を軽減しながら柔軟性を高め、動きの幅を広げつつ、無理なく体幹も強化していきます。
	◎リフレッシュエアリアル	基本的なポーズを丁寧に学びながら身体を整えます。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。

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	◎ヨガの本質～哲学と実践～	ヨガの本質を学びながら、身体と心を整えるクラス。まずは瞑想とヨガ哲学のお話からスタート。「ヨガの目的とは何か？」を、日常に活かせる視点でわかりやすく解説します。その後アライメント（姿勢の調整）を大切にしながら、ポーズを丁寧に深めていきます。怪我無く安全にヨガを続けたい方、筋力柔軟性を高めたい方におすすめです。
初級～中級	◎ヨガトレ背中シェイプ	背中・肩回りを整え姿勢を美しく引き締めるクラスです。ミニボールを使いながら背骨と胸郭を意図的に動かし基本であるエロンゲーション（背骨の軸伸長）とアーティキュレーション（背骨の分節運動）を取り入れていきます。筋膜リリース・ヨガブロック・ヨガベルトなどのツールを使い、体をサポートしながら無理なく動かせます。猫背や肩こりが気になる方、背中をすっきり整えたい方におすすめです。しなやかに軽い背中を目指しましょう。
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が動かす気持ちよさ、心と身体のデトックス効果が得られます。