general yoga UNIVA

大橋駅前店　12月　スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
10:30〜11:30 ★★ 朝からととのう! 美姿勢ヨガ棒 yoco	10:30〜11:30 ★★ アシュタンガ エアリアル momoko		10:30〜11:30 ★ ローポジション エアリアル chisaki	10:30〜11:30 ★★ インナーバランス エアリアル kazuko	8:30〜9:30 ★ ローポジション エアリアル sachiko	8:30〜9:30 ★★ チェアヨガ asako
12:15〜13:15 ★★ スローホット ハタヨガ mari		12:00〜13:10 ★ リラックス& リリース （ローポジション） sachiko	12:00〜13:00 ★ 陰ヨガ maki	12:00〜13:00 ★★ ナチュラル ベーシックヨガ azusa	10:00〜11:00 ★★ やさしい ピラティス sachiko	10:00〜11:10 ★★★ アシュタンガ プラス asako
					11:30〜12:40 ★★★ アシュタンガ70 ※第4週のみマイソール 75分クラスとなります。 kazuko	11:40〜12:40 ★★ エアリアルヨガ kumiko
19:00〜20:00 ★★ リンパデトックス 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	18:45〜19:45 ★★ 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	13:10〜14:10 ★★ エアリアルヨガ kazuko	13:10〜14:10 ★★ 温活デトックス エアリアル (ローポジション) rie
20:25〜21:25 ★ 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& ヨガニドラ naco	20:05〜21:05 ★ ディープ リラクゼーション yuko.k	20:15〜21:05 ★ ハーバルヨガ sachiko	14:40〜15:40 ★★ 背中スッキリ!! ヨガ棒クラス yoco	14:40〜15:40 ★★ ピラティス shiho
						☆**曜日・時間は** **ご相談ください。** sachiko整体 パーソナルケア ※個人セッション： 別途料金

★はクラスの強度になります。

ご予約（トライアル予約）

ホームページはこちら

お問合せはこちら

092−737−6759

●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。
■アシュタンガエアリアル…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。ハンモックがあることでリラックスして行え、オールレベルの方に新しい発見があるはずです。

●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。
■インナーバランス・エアリアル…体幹・姿勢を整えながら、深い呼吸とともに内側の静けさを感じる時間。
やさしいエアリアルで、無理なくしなやかなカラダへ。姿勢改善や体幹強化にも◎

●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。
■ 温活デドックスエアリアル…安心感のある低いハンモックに身を委ねる事で全身がほぐれココロもカラダもリラックス。
身体の深部が温まり老廃物の排出を促します。冷え性やむくみが気になる方にもオススメです。
■ 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。遠赤外線の床暖房の暖かさと基本のポーズで身体を動かし、血流を巡らせ内側から温めていきます。
■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。
■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。
■ ハーバルヨガ…ハーブオイルを使用しながら身体を整えて老廃物の排出を促し、呼吸に合わせて気持ちよく全身を動かしていきます。デコルテライン首肩の軽さやむくみが取れスッキリ、次の日の朝にも身体の軽さを実感できるクラスです。
■ディープ・リラクゼーション…寝転んでポーズを取り、全身を緩めながらリラックスしていくクラスです。ゆったりと呼吸を繰り返すことで気持ちが整い、活力があふれます。柔軟性を高めたり、可動域を広げたい方にもおすすめです。
■ 背中スッキリ!! ヨガ棒クラス…ヨガ棒を使い、身体の軸を意識して動くクラスです。ヨガ棒を使うことで、姿勢の癖や左右差に気付きやすくなり、正しいアライメントで安全にポーズを深めていくことができます。
■ やさしいピラティス…今話題のピラティス!! 姿勢の改善や柔軟性／バランス力の向上、筋力(インナーマッスル)の強化などを目的とし設計された、リハビリ～アスリートまでが行えるエクササイズです。初心者にも分かりやすく基礎から行うクラスです。
■ 陰ヨガ…ポーズ時間が長いのが特徴。3～5分ポーズをキープしながら自分の内側に起こってくることを観察します。筋肉の力は使わず感じるままに身をゆだねることはとても静かな感覚。陰ヨガはリラックスすることで効果を得られるので、まずは体を緩めることからはじめましょう。
■ ピラティス×ヨガ…ピラティスとヨガのいいとこどり！！ピラティスのエクササイズでコアを目覚めさせ、ベーシックなヨガのポーズで柔軟性をひきだしていきます。ピラティスとヨガを組み合わせることで、バランスのとれた身体づくりを目指しましょう。

●sachiko整体パーソナルケア（※別途料金必要）

■ 【1名限定】sachikoによる、整体パーソナルケアセッション
肩首こり、膝痛、腰痛…など不快な痛みの改善～身体の緊張、かたさや疲れをとるマッサージの癒しまで、あなたの悩みにあわせたオーダーメイド施術をおこないます。柔道整復詩として大手整骨院勤務、サロンのセラピスト育成教育等も行う安心のsachiko特別個人セッションです。
【予約方法】「sachiko整体チケット　0円」にて予約。当日、現金にてお支払いお願いします。