

11月 ホットスタジオ

祝日スケジュール 9:20 [70] 11:00 [60] 13:00 [70] 14:50 [60] 16:30 [70]

月	火	水	木	金	土	日
10:30~11:40 HOT 70 namie	10:30~11:30 HOT 60 sayuri	10:30~11:30 HOT 60 you	10:30~11:40 HOT 70 nina	10:30~11:30 HOT 60 akiko	9:20~10:20 HOT 60 asami	9:00~10:00 HOT 60 nina
12:30~13:30 HOT 60 sayuri	12:10~13:20 HOT 70 moyo	12:30~13:40 HOT 70 akiko	13:30~14:30 HOT 60 yuko	12:30~13:40 HOT 70 ken	11:00~12:10 HOT 70 namie	10:30~11:40 HOT 70 you
	15:00~16:00 HOT 60 yana		15:00~16:10 HOT 70 hitomi		13:00~14:00 HOT 60 sayuri	12:10~13:10 HOT 60 saori
17:50~19:00 HOT 70 hitomi	18:30~19:30 HOT 60 nina	17:30~18:30 HOT 60 namie	17:50~19:00 HOT 70 sayuri	17:30~18:30 HOT 60 hitomi	16:00~17:10 HOT 70 hitomi	13:30~14:30 HOT 60 miyuki
19:30~20:30 HOT 60 hidemi.n	20:00~21:10 HOT 70 natsuki	19:00~20:00 HOT 60 asami	19:30~20:30 HOT 60 saori	19:00~20:00 HOT 60 namie	18:00~19:00 HOT 60 maya	15:00~16:10 HOT 70 nina
		20:30~21:30 HOT 60 hidemi.n		20:30~21:30 HOT 60 maya		

11月 アシュタングスタジオ

祝日スケジュール ◎10:15 ◎12:00 ◎15:00

月	火	水	木	金	土	日
7:30~9:30 セルフプラクティス	6:00~9:30 (6:30~9:00) マイソールクラス yuko.k	6:00~9:30 セルフプラクティス	6:00~9:30 セルフプラクティス	6:00~9:30 (6:30~9:00) マイソールクラス rei	6:00~10:30 (7:30~10:00) マイソール入門 rei	6:00~10:30 (7:30~10:00) マイソール入門 yuko.k
10:15~11:30 アシュタング75 ayako	10:15~11:30 ディープリーズィング & フロー yuko.k	10:15~11:30 アシュタング & リラククス kazuko	10:15~11:45 アシュタング90 kazuko	10:15~11:15 アシュタング60 rei	10:45~12:00 アシュタング75 rei	10:45~12:15 アシュタング90 masashi
	12:00~13:00 やさしい アシュタング yuko.k	12:00~13:15 陰ヨガ リラクゼーション mari	12:00~13:30 アロマボディケア & リストラティブ sachiko		12:30~13:30 アシュタング60 kazuko	12:30~14:00 アロマボディケア & リストラティブ sachiko
18:30~19:30 アシュタング60 kazuko		18:45~20:00 アシュタング75 ayako		18:30~20:00 アシュタング90 masashi	14:30~16:00 コアビューティ & リストラティブ ai	
19:45~21:00 アシュタング75 mina	19:00~20:00 アシュタング60 yoshiko		19:00~20:15 アシュタング75 yukiko	20:15~21:15 やさしい アシュタング kanako		

月	火	水	木	金	土	日
10:30~11:40 アドバンス [70] kazuko	10:30~11:30 むくみ解消 エアリアル★ (ローポジション) [60] sachiko	10:30~11:30 リラックス エアリアル♡ [60] nina	10:30~11:30 リラックス エアリアル♡ [60] miyuki		10:30~11:30 エアリアルヨガ♡ [60] ai	10:30~11:30 リラックス エアリアル♡ [60] ayako
13:00~14:00 デトックスアロマ エアリアル [60] midori	14:00~15:10 エアリアルヨガ [70] rei		13:00~14:00 エアリアルヨガ [60] mami		12:00~13:10 リラックス エアリアル [70] you	12:00~13:10 エアリアル [70] ayako
		19:00~20:00 アドバンス [60] you	19:00~20:00 エアリアルヨガ [60] risa		15:00~16:10 エアリアルヨガ [70] natsumi	15:30~16:40 コアトレーニング (ローポジション) [70] miyuki
19:00~20:10 エアリアルヨガ [70] ai	19:00~20:00 リラックス エアリアル♡ [60] miyuki	20:30~21:30 リラックス エアリアル♡ [60] you	20:30~21:30 アロマリラックス (ローポジション) [60] risa	19:00~20:00 エアリアルヨガ [60] ken		

♡…始めての方(トライアルの方)おすすめクラスです!★…低い(ひざ下の高さ)ハンモッククラスです!

**[アドバンス 対象:経験者(5回以上の通常クラス受講の方)]**

エアリアルヨガを土台にバリエーションポーズを行っていきます。ポーズは段階を踏みながら行うので心配はいりません。新しいポーズにチャレンジしたいという方にも。おすすめです。エアリアルの楽しさ、微細なカラダの調整を体感できる、ほんの少し慣れてき方向けのクラスです。

**[コアトレーニング★ 対象:中級者から上級者まで]**

膝下の高さの低いハンモックで行うクラス。坐骨周りや腹筋を意識しながら、自分自身の身体と心にじっくりと向き合います。柔軟性と強さを養いたい方へ。

**[エアリアルヨガ[70] 対象:初心者から上級者まで]**

ハンモックに全体重を預けて、重力で、背骨の伸びを感じながら美しく姿勢を整えたり、ハンモックを味方に、最小限の力で体幹を鍛えてシェイプアップを目指したり!楽しみながらアンチエイジング。そしてヨガの上達への近道にも!!インストラクターによるオリジナル色も楽しみなレッスンです。

**[リラックスエアリアル♡[60] 対象:初心者から上級者まで]**

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。初めに、マットに座った状態で、ハンモックに上体をあずけ、手首やひじ、頭などをあずけて、カラダの重さを深部からゆっくりストレッチ。終わった後にカラダの軽さ、伸び、姿勢の整いが感じられます。「気持ちよくてカラダに優しい」がテーマの60分クラスとなります。

**[アロマリラックス★ 対象:初心者から上級者まで]**

先生が季節や個人に合わせて選んだアロマとともに、ひざ下の高さのハンモックで行うリラックスクラス。ゆだねて伸びる心地よさは1日の終わりにびったりのカラダと心のご褒美クラスです。

**[むくみ解消エアリアル★ 対象:初心者から上級者まで]**

リンパの流れをスムーズにすることを目的としたクラスです。

低いハンモックを使って鎖骨まわり、わきや股関節などにあるリンパ節に刺激をあたえ、むくみ、たるみを解消していきます。

**[デトックスアロマ エアリアル 対象:初心者から上級者まで]**

デトックス効果にすぐれたアロマを取り入れながら、ねじるポーズや呼吸で内臓の動きを高めたり、老廃物の排出を促していきます。

**【重要】エアリアルを受講される方へ**

・レッスン前にハンモックの高さの調整が必要なため、**レッスンの15分前までにお越しください。**

※レッスン開始時間以降の入室はお断りさせていただいております。

・脇の下、膝裏、お腹が隠れているウェアを着用ください。

※ジッパーやボタン、マジックテープ付きのウェアは安全上お避け下さい。

※アクセサリ、時計等もハンモックに引っかかるので、外してご参加下さい。

**【はじめてのお客様へ】**

体験レッスン終了後、ご入会のお手続きとマンスリーコースのご契約で**入会金無料+2ヶ月分お月謝半額**のキャンペーンを行っております!

※ご契約は最低3ヶ月からの契約になっております。