

HOTヨガスタジオ レッスンスケジュール R6年10月～R7年3月

general yoga UNIVERSITY KUMAMOTO

	月	火	水	木	金	土	日
8:30	★		★★★		★★	★	★★
9:00	9:00～10:00 朝ヨガ mika		9:00～10:00 代謝アップヨガ chizu		9:00～10:00 朝ヨガ chizu	9:00～10:00 朝ヨガ mika	9:00～10:00 モーニング フローヨガ keiko
10:00	★★	10:00～11:00 呼吸と瞑想を 深めるヨガ sayaka	★★★	10:00～11:00 ボディメイクヨガ sayaka	★	★★★	★★★
10:30	10:30～11:30 リフレッシュ アロマヨガ yuki		10:30～11:30 呼吸を深める フローヨガ yorika		10:30～11:30 初めてのヨガ yuki	10:30～11:30 ヴィンヤサ フローヨガ60 shiori	10:30～11:30 ボディメイクヨガ sayaka
12:30		★★★		★★		★	★★★
13:00		13:00～14:00 ヴィンヤサ フローヨガ shiori		13:00～14:00 モビリティUP ヨガ masashi		13:00～14:00 初めてのヨガ shiori	13:00～14:00 呼吸を深める フローヨガ yorika
15:00					★★	★★★	
15:30					15:00～16:00 やさしい デトックスヨガ saya	15:00～16:00 全身のフローヨ ガ shiki	
18:00	★★	★★	★★	★★	★★		
18:15～19:15	18:15～19:15 身体整う リフレッシュヨガ chizu	18:15～19:15 ゆったり フローヨガ keiko	18:15～19:15 全身ほぐれる フローヨガ saya	18:15～19:15 ナイトフロ ーヨガ yorika	18:15～19:15 ナチュラル スタイルヨガ junko		
19:30	★★	★★★	★～★★	★★	★		
19:45～20:45	19:45～20:45 ゆったり フローヨガ keiko	19:45～20:45 全身のフローヨ ガ shiki	19:45～20:45 ナチュラル スタイルヨガ junko	19:45～20:45 気の流れを 整えるヨガ shiki	19:45～20:45 夜ヨガ keiko		

会員様へ

- 受付はレッスン前45分からです。
- スタジオ入室は15分前から
(準備は整い次第入室可能)
- レッスン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℃～40℃)

Mildクラス(室温36℃～38℃)

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。

【祝日スケジュール】		
・10:00～	・13:00～	・15:00～
最終レッスンは休講となります。		

HOTヨガ クラスレベル・内容

初級	◎初めてのヨガ	★	呼吸法・ポーズを少なめで、ヨガの基本的なことを行うクラスです。
	◎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	★	初心者向けのリラックス系です。日頃の疲れをほぐして血流アップし、よく眠れるように進めていきます。
	◎呼吸と瞑想を深めるヨガ	★	意図を停止し瞑想の時間から始めます。肩甲骨を解し胸を開くことで深い呼吸を取り入れやすく一日をより快適に心を安定させて過ごすクラスです。
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。
	◎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しなや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てほぐし、回復した動きなどを加えてパフォーマンスをあげていきます。
	◎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めぐ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て、一日を心地よく過ごせるように全身の巡りを良くするヨガです。
	◎ナイトフローヨガ	★★	ゆったりとじっくり動いて一日頑張ってくれた身体をリラックスさせるヨガです。
	◎身体整うリフレッシュヨガ	★★	呼吸を深く取りながら身体の隅々まで気持ちよく動かしていきます。体の疲れや心の緊張をほぐしていきましょう。
◎やさしいデトックスヨガ	★★	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、代謝を高め、体質改善を目指していきましょう。	
◎リフレッシュアロマヨガ	★★	心地よい香りで自律神経やホルモンバランスを整え、朝から気持ちよく心と体を整えるクラスです。	
中級～上級	◎全身のフローヨガ	★★～★★★	全身を使ってヨガを楽しみ、代謝を上げたくい身体を目指します。アクティブに動きまわって爽快感を味わいましょう。
	◎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上げていきます。
	◎呼吸を深めるフローヨガ	★★★	呼吸に合わせて背骨を動かしていくことで、身体と心を整えていくヨガです。
	◎ボディメイクヨガ	★★★	呼吸に合わせてメリハリのある体作りを目指して動いていきます。体幹・コアバランスを養っていきましょう。
	◎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・筋力をつけたい方向けとなります。

常温スタジオ レッスンスケジュール R6年10月～R7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 ヨガ70 mika		11:00～12:10 リフレッシュ エアリアルヨガ70 chizu	11:00～12:15 アシュタンガヨガ 75 masashi	11:00～12:10 リフレッシュ エアリアルヨガ70 chizu	11:00～12:10 アクティブフロー エアリアルヨガ70 mika	11:00～12:10 リラックス エアリアルヨガ70 yorika
12:00							
12:30	★		★		★	★	
13:00	13:00～14:10 筋膜リリース エアリアル70 yuka		13:00～14:10 リラックス エアリアルヨガ70 yorika		13:00～14:10 ローポジション エアリアル70 saya	13:00～14:10 ローポジション エアリアル70 saya	
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							★
17:30				★			17:30～18:40 リリース&代謝 UPローポジショ ン エアリアル70 shiki
18:00				18:00～19:10 むくみスッキリ やさしい エアリアルヨガ70 shiki			
18:30							
19:00							
19:30	★		★	★	★		★
20:00	20:00～21:10 リフレッシュ エアリアルヨガ70 chizu		20:00～21:10 ローポジション エアリアル70 saya	20:00～21:10 リラックス エアリアルヨガ70 yorika	20:00～21:10 ローポジション エアリアル70 junko		19:00～20:10 むくみスッキリ やさしい エアリアルヨガ70 shiki
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

会員様へ

- ・受付はレッスン前45分からです。
- ・スタジオ入室は15分前から
- ・レッスン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)

ハンモックを使用しないレッスン

●アシュタンガヨガ

※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。

【祝日スケジュール】

・10:30～	・13:00～
---------	---------

最終レッスンは休講となります。

クラスのレベル順

★★★	中級～上級者向け
★★	初級者～中級者
★	初級者向け

エアリアルヨガ クラスレベル・内容		
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ゆだねてリラックスしたり、ここでしか味わえない体験をしましょう。
	◎リラックスエアリアル ★	ハンモックに慣れていただき、身体が調整され、心地よさを感じれるクラスです。
	◎リフレッシュエアリアル ★	基本的なポーズを丁寧に身体を整えます。 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ほくしたい方におすすめです。
	◎筋膜リリースエアリアル ★	ハンモックを使って筋肉や関節まわりをほくし、体のゆがみを整え、疲労回復や姿勢改善を目指します。
	◎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。
上級	◎アクティブフローエアリアル ★★★	ポーズとポーズをつなぎ、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を楽しみたい方におすすめです。
	◎パワーエアリアル&リリースヨガ ★★★	ハンモックを使い楽しみながら体を効率的に動かし基礎代謝を上げていきます。 レッスン後半には筋膜を伸ばし凝り・体の歪みを整えてリラックスできます。
★ローポジションエアリアルヨガ★		
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、そして最後はハンモックに身体を委ねてリラックスしていきます。
	◎リリース&代謝UP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で行うクラスです。ハンモックに身体をゆだねてリリースしたり、腹筋を意識しながら体幹強化していくクラスです。
ハンモック使用しない常温クラス		
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良さ、心と身体のデトックス効果が得られます。