

大橋駅前店 1月 スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
10:30~11:30 ★★ アシュタンガ &リラックス hiromi	10:30~11:30 ★★★ エアリアルx アシュタンガ kazuko		10:30~11:30 ★★ エアリアルヨガ mami	10:30~11:30 ★★ エアリアルヨガ kazuko	8:30~9:30 ★ ローポジション エアリアル sachiko	8:30~9:30 ★★ やさしい エアリアル momoe
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 ★ リリース& リストラティブ sachiko	12:00~13:00 ★★ ナチュラル ベーシックヨガ azusa	10:00~11:00 ★★ 代謝UP エアリアル (ローポジション) sachiko	10:00~11:00 ★★ チェアヨガ asako
		14:00~15:30 sachiko整体 パーソナルケア ※個人セッション： 別途料金			11:30~12:45 ★★★ アシュタンガ75 <small>※第4週のみマイソール クラスとなります。</small> kazuko	11:30~12:40 ★★★ アシュタンガ プラス asako
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	19:00~20:00 ★★ 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 ★★ リンパデトックス エアリアル (ローポジション) sachiko
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	20:25~21:25 ★ 太陽礼拝& リラックス エアリアル kazuko	20:15~21:15 ★ 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	14:45~15:45 ★★ スローホット ハタヨガ asami	14:40~15:30 ★ ハーバルヨガ sachiko
						16:00~17:00 ☆フリー suwaruタイム 第2・4週目

【祝日スケジュール】

◎10:30~ ◎12:00~ ◎14:00~

ご予約 (トライアル予約)  
はこちら↓

ホームページ  
はこちら↓

★はクラスの強度になります。

お問い合わせはこちら  
092-555-3280



## ●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&リラックス…アシュタンガヨガのポーズ、太陽礼拝A・B、立ちポーズ、座りポーズの途中まで〜+フィニッシング3ポーズを行います。リラックスではその時々テーマに合わせて、呼吸法、ポーズのコツ、リラックス、意識を向ける方向など役立つことをポイントで行います。
- 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。

## ●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。
- やさしいエアリアル…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。身体の重さを深部からゆっくりストレッチ。終わった後に身体の軽さ、伸び、姿勢の整いが感じられます。
- リンパド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。
- エアリアルxアシュタンガ…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いきます。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。
- 太陽礼拝&リラックスエアリアル…太陽礼拝を丁寧にマットで行った後、リラックスとリリースのためのエアリアルを行います。太陽礼拝を行うことで体の基礎力と体力づくりとなり、そのあと1日の疲れをとるべくリラックスしていきます。最後に10分程度、ハンモックの中でリラックスややさしいポーズをおこないます。

## ●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。
- 快眠のためのリラックスヨガwithハンモック…低いハンモックのサポートをいれながら、ゆっくりと身体を動かし、1日の疲れを取り除きます。静かな時間を過ごすことで心を整え、快眠や明日の元気に繋がります。
- 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。
- 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。
- リリース&リストラティブ…呼吸に合わせて身体を動かしたあと、柔らかいボールなどで身体を整え、硬くなった身体をしっかりとほぐし、緩めていきます。その後、プロップス（クッションやブロック）に身体を委ねてゆったりとお休みしていただきます。
- 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。

## ●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スタートします!!（60分/6,600円）  
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。柔道整復士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、現金にてお支払いをお願いします。

## ●フリーsuwaruタイム

- 無料チケットにてご予約できます。時間内であれば出入りは自由。着替える必要もありません。  
薄暗いスタジオの中、プロジェクターで焚き火の映像とパロサントの香りを焚きます。簡単なメディテーションガイドのカードをいくつか準備しています。気分によって選んでセルフでメディテーションを行ってもいいし、ただ座るだけでも大丈夫です。

## ❖ 体験レッスン当日入会特典

### 初めてのヨガスタートキャンペーン

100名様限定! ¥12,900がお得!!

最大

入会金

¥3,000 → **無料**

最初の2ヶ月分会費

**半額**

#### ・大橋フリー

9,900円 (税込)

1日1回レッスンを受講できます。

入会金 + 入会月・2ヶ月目の月会費

**半額**

- ・キャンペーン対象は大橋フリーのみとなります。(マンスリー4は入会手数料のみ無料)
- ・入会時、初月月会費と施設使用料¥2,750を頂戴いたします。
- ・4ヶ月目よりプラン変更がご自身の操作で可能です。(変更手数料¥550)
- ・体験レッスン後に、当日入会した場合の特典です。
- ・キャンペーンの適用には、入会月から6ヶ月間の継続が必要です。

ご契約月の月会費 (大橋フリー) は日割りで計算となります。

【ご契約日】 1~10日 : 9,900円 / 11日~20日 : 6,600円 / 21日~31日 : 3,300円

初月は日割り料金の半額となります。

