

常温ヨガスタジオ 2025年4月～2025年9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 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 アクティブフロ エアリアル mika	11:00～12:10 ブリーナヤーマと 瞑想 yukari
12:00							
12:30	★		★		★	★	
13:00	13:00～14:10 ヨガの本質 ～哲学と実践～ mayumi		13:00～14:10 ヨガトレ 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	★		★	★	★		
20:00	20:00～21:10 エアリアル& リリースヨガ chizu		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	◎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委ねてリラックスしたり、ここでしか味わえない体感をしましょう。
	◎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。
	◎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、ゆっくり身体を動かしたい方におすすめです。
上級	◎アクティブフロエアリアル	ポーズとポーズを繋ぎ、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む方におすすめです。
	◎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。

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～中級	◎ヨガトレ	基本のヨガポーズを正しいアライメントでリメイクしていくクラスです。固くなっている筋肉をほぐしストレッチ。弱く使えてない筋肉をトレーニングします。プロップスを使ってアジャストします。反り腰・O脚・X脚でお悩みの方にお勧めです。
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を動かす気持ちよさ、心と身体へのデトックス効果が得られます。
	◎ブリーナヤーマと瞑想	呼吸法(ブリーナヤーマ)、アーサナ(ヨガのポーズ)、瞑想の3つのバランスをよく組み合わせ、心身を整えながら深い瞑想へと導きます。瞑想が初めての方や苦手な人と感じている方も自然と集中できるようクラスです。
	◎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、瞑想とヨガの哲学のお話からスタート。「ヨガの目的は何か？」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(姿勢の調節)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、柔軟性を高めてい方におすすめです。