

月	火	水	木	金	土	日
10:30-11:40 陰ヨガ with ハンモック mari	10:30-11:40 エアリアルヨガ miyuki	10:30-11:40 エアリアルヨガ asami	10:30-11:40 背骨 コンディショニング yuko	10:30-11:40 むくみ解消 エアリアル (ローポジション) sachiko	10:30-11:40 骨格ボディ メイクヨガ hitomi	10:30-11:40 温ヨガ コア&ビューティ maya
12:30-13:40 エアリアルヨガ miyuki	13:30-14:40 温ヨガ 柔軟力up miyuki		12:30-13:40 アロマ エアリアル asami	15:00-16:10 エアリアルヨガ ken	12:30-13:40 アシュタンガ 基礎 masashi	12:30-13:40 エアリアルヨガ natsumi
		18:30-19:40 エアリアルヨガ miyuki	18:30-19:40 アロマボディケア & リストラティブ sachiko		14:00-15:10 やさしい エアリアル ayako	14:00-15:10 やさしい エアリアル you
19:00-20:10 リラックス エアリアル you	19:00-20:10 むくみ解消 エアリアル (ローポジション) natsumi	20:10-21:20 温ヨガ リストラティブ miyuki	20:10-21:20 エアリアルヨガ natsumi	19:00-20:10 アロマ エアリアル asami	15:40-16:50 エアリアル & ヨガニドラ (ローポジション) yuko.k	15:40-16:50 アロマボディケア & リストラティブ sachiko

### 祝日スケジュール ◎10:30～ ◎12:30～ ◎15:00～

- 温ヨガ リストラティブ…冷えがちな下半身を温め、ボルスターなどのプロップスに身を委ね、ポーズをとることで深いリラックスを得るクラスです。
- 温ヨガ 柔軟力up…カラダの硬さが気になる方にオススメ。柔軟性をupし、しなやかなカラダを目指すクラスです。
- 温ヨガ 代謝up…しっかりカラダを動かしながら、内と外からカラダを温め、基礎代謝を上げるクラスです。
- 温ヨガ コア&ビューティ…心身美のために必要な、4つインナーユニット（腹部深層筋）を腹式呼吸で活性化し、骨盤を立ち上げ、コアトレ・ポーズを行います。女性らしいお腹の引き締め、ヒップアップにも効果的です。
- 温ヨガ リラクゼーション…このクラスは①土台を安定させること、②自分の中心を感じることで、③身体の軸や方向性を確認することを大切にしながら、胸式呼吸で流れるようにポーズを行います。始めたばかりの方はヨガの基本を学び身につけ、長く続けている方はヨガを深め集中や観察する力を養います。
- エアリアル&ヨガニドラ（ローポジション）…ひとつのアサナを3～5分かけて行います。ハンモックに身を委ねることで筋肉の力に頼らずに、身体の奥深くまで緩めていきます。クラスの最後には少しの時間静かに座り体と心の静寂さを味わいます。
- 骨格ボディメイクヨガ…骨格を整えるエクササイズとヨガのポーズを組み合わせる行うクラスです。丁寧に動くことから始め、自分のからだの特徴を知り効果的に動くことで健康的な美しさを目指します。
- 陰ヨガwithハンモック…1つのポーズを3～5分と長めにホールドし筋肉の緊張を緩め全身の回りを整えます。ハンモックに身を委ねる事で、より楽に身体の力を解放し陰ヨガを心地よく深めていきます。
- やさしい・リラックスエアリアル…通常のエアリアルヨガのクラスよりも少しゆっくりと深いリラックスを感じていただきながら進めていきます。初めての方、まだ慣れていない方にも安心して受けていただけます。（初心者から上級者まで）
- 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。（初心者から上級者まで）
- アロマエアリアル…毎回テーマに合わせたアロマを使用しながら、エアリアルヨガを行うクラスです。香りに癒されながら体を動かす事によって、心身共にリフレッシュしていきます。（初心者から上級者まで）
- アロマボディケア&リストラティブ…UNIVA在籍の柔道整復師が行います。疲れた夕方や週末にびったりの癒しのクラス。福岡随一のリラクゼーションのプロによる誘導もお楽しみください。
- 背骨コンディショニング…肩こりや腰痛、頭痛・めまい、あらゆる身体の不調は骨のズレが原因です。このクラスでは骨の歪みを矯正し、歪まない身体になるためのセルフ体操をご紹介します。
- むくみ解消エアリアル（ローポジション）…低いハンモックだからこそ自分の圧迫の強さや身体の伸びを調整でき、痛気持ちい感覚が味わえます。筋膜リリースで気持ちよく体を伸ばし、鼠蹊部や脇のリンパ節を刺激して、全身のリンパ、血液の流れを整えていきます。

#### 【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きます。
- ・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。
- ※お食事は2時間前までにすませてお越しください。

#### 【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。