

# 7月 ホットスタジオ

祝日スケジュール 9:20【60】 11:00【60】 13:00【60】 15:00【60】 16:30【60】

月	火	水	木	金	土	日
10:30～11:30 HOT 60 namie	10:30～11:30 HOT 60 sayuri	10:30～11:30 HOT 60 you	10:30～11:30 HOT 60 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	12:10～13:10 HOT 60 maya	12:30～13:30 HOT 60 akiko	13:00～14:00 HOT 60 ボディメイク naoki	12:30～13:30 HOT 60 ken	11:00～12:00 HOT 60 namie	10:30～11:30 HOT 60 you
14:30～15:30 beginner teacher seiko	15:00～16:00 HOT 60 yana		15:00～16:00 HOT 60 hitomi		13:00～14:00 HOT 60 sayuri	12:10～13:10 HOT 60 saori
18:00～19:00 HOT 60 hitomi	18:30～19:30 HOT 60 nina	17:30～18:30 HOT 60 namie	17:50～18:50 HOT 60 sayuri	17:30～18:30 HOT 60 hitomi	16:00～17:00 HOT 60 hitomi	13:30～14:30 HOT 60 miyuki
19:30～20:30 HOT 60 hidemi.n	20:00～21:00 HOT 60 natsuki	19:00～20:00 HOT 60 トータルバランス masashi	19:30～20:30 HOT 60 saori	19:00～20:00 HOT60 you	18:00～19:00 HOT 60 maya	15:00～16:00 HOT 60 nina
		20:30～21:30 HOT 60 hidemi.n		20:30～21:30 HOT 60 ムーブメント fumin		

# 7月 アシュタングスタジオ

祝日スケジュール ◎10:15 ◎12:30 ◎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	10:15～11:25 やさしい アシュタング70 yuko.k	10:15～11:30 アシュタング & リラックス kazuko	10:15～11:30 アシュタング75 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	10:45～12:00 アシュタング75 masashi
	12:00～13:15 ディープリラクゼー ションヨガ yuko.k	12:00～13:15 陰ヨガ リラクゼーション mari	12:00～13:15 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	12:30～13:45 アロマボディケア & リストラティブ sachiko
18:45～19:45 アシュタング60 kazuko		19:00～20:10 やさしい アシュタング 70 ayako		18:45～20:00 ムーブメント fumin	14:30～15:45 コアビューティ & リストラティブ ai	15:00～16:15 ヨガニドラと ヨガにまつわる お話のクラス 【18日】 yuko.k
20:00～21:15 アシュタング75 momoko	19:00～20:15 ムーブメント fumin		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 60 masashi		

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 アライメント 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 フローエアリアル ヨガ [60] alice	14:00~15:10 エアリアルヨガ [70] rei		13:00~14:00 ボディメンテナンス エアリアル [60] mami		12:00~13:10 リラックス エアリアル [70] you	12:00~13:10 エアリアルヨガ [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] natsumi	19:00~20:00 ローポジション 疲労回復& 筋膜リリース [60] miyuki	20:30~21:30 リラックス エアリアル♡ [60] you	20:30~21:30 アロマディープ マッサージ★ (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いレッスンです。

**[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。

**[アロマディープマッサージ★ 対象：初心者から上級者まで]**

リンパの流れが滞りやすいところに、ハンモックの深い圧を加えていきます。老廃物の流れを施す事で冷えやむくみの改善、身体のラインの変化にも繋がります。セルフリンパマッサージで自身のメンテナンスを。

**[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。

**[ローポジション 疲労回復&筋膜リリース]**

ハンモックの圧迫、牽引を用いながら、筋膜のリリースを行います。全身に酸素、血流が巡り、疲労回復、柔軟力にも繋がります。夜寝る前にもオススメです。

**[アライメント エアリアル]**

エアリアルヨガの特徴でもある、脊柱を整えながら全身を整えるクラスです。全身に丁寧に意識を向けるので、ポーズを深めたい初心者の方にも安心して参加できるクラスです。

**[フローエアリアルヨガ]**

呼吸と身体の運動を意識しながら、ダイナミックに身体を使いながらエネルギーを生み出します。身体をリセットしながら心身の調和をとるクラスです。

**[ボディメンテナンスエアリアル]**

カラダの土台となる骨盤をメインに整え、その周辺の筋肉、関節にハンモックやプロップスを使って本来ある快適な状態に導き、筋力アップ・心身のバランスへとつなげていくクラスです。

**[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。