

| 日付      | 時間          | クラス名                                                                                                   | IR     | レベル  | 8月11日(火)、8/13(木)～8月15日(土)                                                                                                                          |
|---------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8/11(火) | 10:30-11:30 |  アロマ美腸ヨガ              | 真記子    | ★    | 深い呼吸と、捻りのポーズで身体の内側からデトックス。お腹の調子を整え、美肌効果アップ。<br>トータルビューティーを目指すクラスです。<br>アロマ: グレープフルーツ ×ペパーミント                                                       |
|         | 12:00-13:00 | ゆがみ解消ヨガ                                                                                                | 真記子    | ★★   | 骨盤や股関節周りの筋肉を動かすポーズを中心に構成し、<br>体の芯から歪みにくい体づくりを目指します。<br>姿勢が気になる季節、美しいライン作りを目指しましょう。                                                                 |
|         | 13:30-14:30 |  アロマヒーリングヨガ           | yu-ki  | ★    | ヨガのポーズと呼吸を効果的に組み合わせることで、すこやかな心身の状態に整えていきます。<br>ゆったりと目を閉じて、自分が自分の不調の原因に気づく時間を大切にしていきたいと思います。<br>アロマ: ライム ×バジルスイート                                   |
|         | 15:00-16:00 | プランクヨガ                                                                                                 | 真央     | ★★   | 全身を引き締めるプランクを多数織り交ぜて、ダイエット効果や代謝アップに繋げるクラスです。<br>集中力や精神力も高め、メンタルコントロールしていきたいと思います！                                                                  |
|         | 16:30-17:30 |  キャンドル Deepストレッチングヨガ  | YURIKO | ★    | 副交感神経に働きかける、心地よいサウンドと共に、ゆっくりとアーサナを行います。<br>疲労回復、ストレスフリーになれるレッスンです。<br>キャンドル使用                                                                      |
|         | 18:00-19:00 | ベーシックヨガ                                                                                                | YURIKO | ★★   | 基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、しっかり全身を動かしていくプログラムです。<br>動かし方、筋肉の伸ばし方など、ヨガの基本的な動きが中心に組み込まれていますので、<br>初心者はもちろんのこと、中級者・上級者でも<br>基本の確認をしたいときに受講する方が多いプログラムでもあります。 |
| 8/13(木) | 10:30-11:30 |  アロマチャクラヨガ            | yu-ki  | ★1.5 | 背骨に沿って7つある、エネルギーの通り道、気のあつまる場所、<br>チャクラを刺激するポーズを行ない、心身の健康やバランスを整えます。<br>アロマ: ローズマリー ×ペパーミント                                                         |
|         | 13:00-14:00 | 体幹バランス・ヨガ                                                                                              | 真記子    | ★★   | 体幹を使うヨガのポーズ、エクササイズを効果的に取り入れ、インナーマッスルを鍛えます。<br>姿勢改善、全身を引き締めたい方にオススメです。                                                                              |
|         | 15:00-16:00 |  夏冷え解消ヨガ              | ANNA   | ★    | 冷房や冷たい飲食で冷えた身体をやさしく整え、巡りを高めながら夏の不調を和らげていきます。<br>立位のポーズはなく、心身をゆるめるとてもゆったりとしたクラスです。<br>キャンドル使用                                                       |
|         | 16:30-17:30 | 美姿勢リセット・ヨガ                                                                                             | 真記子    | ★★   | 日常生活で凝り固まりやすい部位をほぐし、歪みを調整していきます。<br>肩凝り・腰痛・冷えなどを伴う不調の体質改善や疲労回復にも効果的です。                                                                             |
|         | 18:00-19:00 | 自律神経調整ヨガ                                                                                               | 真記子    | ★    | 深い呼吸で内臓の調子を整え、心身のバランスを整えるクラスです。<br>全身をほぐすことで、自律神経の働きを調整していきます。                                                                                     |
| 8/14(金) | 10:30-11:30 |  アロマフローヴィンヤサヨガ      | ゆきこ    | ★★★  | 心地よいアロマの香りに包まれながら、呼吸と動きをつなげて全身をゆったりと動かしていきます。<br>凝り固まりやすい肩や背中をほぐし、心身をリフレッシュ。<br>汗をかいて、夏の疲れをすっきり解消しましょう。<br>アロマ: オレンジスイート ×ローズマリー                   |
|         | 13:00-14:00 | 背骨コンディショニング                                                                                            | yumi   | ★    | 背骨の歪みを整え、不調を改善する運動プログラムです。<br>背骨には脳と全身の臓器・器官を繋ぐ神経の束(脊髄)があります。<br>背骨を整える事で神経の伝達が正常になり、様々な症状が改善します。<br>※ヨガではございません                                   |
|         | 15:00-16:00 | 桃尻メイクヨガトレ                                                                                              | 真央     | ★★   | リズムよく体を動かし理想のヒップラインを手に入れるクラスです。<br>お尻だけでなく下半身強化を叶えクビレも手に入れていきましょう！                                                                                 |
|         | 16:30-17:30 |  疲れリセットヨガ           | MIKI   | ★    | 日々溜まっている疲れに、呼吸法と全身を満遍なく動かすことで<br>心身を整えセルフメンテナンスをし、スッキリさせましょう。<br>キャンドル使用                                                                           |
|         | 18:00-19:00 | 全身すっきりリフレッシュヨガ                                                                                         | MIKI   | ★★   | 太陽礼拝を中心に日々溜まった疲れやストレスを解消し、心身を整えていきます！                                                                                                              |
| 8/15(土) | 10:30-11:30 | お腹スッキリ脂肪燃焼ヨガ                                                                                           | あすか    | ★★   | お腹周りにアプローチしたポーズを中心にしっかりフローで動いていきます。<br>レッスン後のスッキリ感を楽しみにしながら動きましょう ♪                                                                                |
|         | 12:00-13:00 |  チルタイムヨガ<br>withアロマ | あすか    | ★    | 無理に力を加えるのではなく、余分な力みや緊張を<br>呼吸とともに手放すことをテーマとしたレッスンです。<br>日常生活の緊張やストレスを手放して軽やかな心と身体づくりをしましょう ♪<br>アロマ: オレンジスイート ×ラベンダー                               |
|         | 13:30-14:30 | ベーシックヨガ                                                                                                | さわだ    | ★★   | 基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、しっかり全身を動かしていくプログラムです。<br>動かし方、筋肉の伸ばし方など、ヨガの基本的な動きが中心に組み込まれていますので、<br>初心者はもちろんのこと、中級者・上級者でも<br>基本の確認をしたいときに受講する方が多いプログラムでもあります。 |
|         | 15:00-16:00 | ライフバランスヨガ                                                                                              | しのぶ    | ★    | 心と体の不調に大きく関わっているのが自律神経。<br>自律神経が通っている背骨をあらゆる方向に動かし、<br>しなやかな背中と背骨を作っていくことで、心と体を緩めていきましょう。                                                          |
|         | 16:30-17:30 | ヴィンヤサフローヨガ                                                                                             | YURIKO | ★★★  | 呼吸と動作を連動させて、流れるようにポーズをとっていきます。<br>太陽礼拝(サンサルテーション)のポーズなどで構成される「パワー・ヨガ」よりも展開が速く、<br>自然と集中力が高まるのもポイントです。                                              |
|         | 18:00-19:00 |  アロマストレッチングヨガ       | YURIKO | ★    | ストレッチ効果の高いポーズを用いて、じっくり筋肉を伸ばしていきます。<br>筋肉の緊張をやわらげ血行を良くすることで、<br>疲れやカラダのだるさを改善する効果が期待できます。<br>アロマ: イランイラン ×グレープフルーツ                                  |