

ANNIVERSARY

# 10th YOGA SCHEDULE

3月26日(木)  
は  
休館日

3月19日(木) 3月20日(金) 3月21日(土) 3月22日(日) 3月23日(月) 3月24日(火) 3月25日(水) 3月27日(金)

3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)	3月22日(日)	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月27日(金)
OPEN 10:00	OPEN 8:30	OPEN 8:30	OPEN 8:30	OPEN 10:00	OPEN 10:00	OPEN 10:00	OPEN 8:30
10:30~11:30 背骨× 東洋医学×春 RYOKO IR ★★	9:00~10:00 コアトレヨガ きら ゆうこ IR ★	9:00~10:00 朝の代謝アップ ピラティス ※ゆるHOT 遊部 みゆち IR ★1.5	9:00~10:00 ビューティー ヨガ amina IR ★	10:30~11:30 目覚めの ストレッチヨガ 大場 恵 IR ★	10:30~11:30 柔軟性向上 ヨガ ※フェイスタオル必須 rakeru IR ★1.5	10:30~11:30 アロマ リフレッシュ ヨガ 中山 由美 IR ★★	9:00~10:00 ※24名様限定 コアトレヨガ きら ゆうこ IR ★★
11:30~12:30 溶岩タイム	10:30~11:30 呼吸を深める ヨガ きら ゆうこ IR ★★	10:30~11:30 変化を感じる ストレッチング ヨガ ※ゆるHOT 遊部 みゆち IR ★	10:30~11:30 女性ホルモン 調整ヨガ amina IR ★★	11:30~12:30 溶岩タイム	12:00~13:00 やさしい ヴァイナヤヨガ rakeru IR ★2.5	12:00~13:00 自律神経を 整えるヨガ SATO IR ★	10:30~11:30 ストレッチング ヨガ きら ゆうこ IR ★
13:00~14:00 ※24名様限定 ピラティス withボール 寺坂 史織 IR ★	11:30~12:30 溶岩タイム	12:00~13:00 午後の身体 メンテナンス フローヨガ ※ゆるHOT 遊部 みゆち IR ★★	11:30~12:30 溶岩タイム	13:00~14:00 ロングキープで 持久力アップ ヨガ Megumi IR ★★	13:00~14:00 溶岩タイム	13:00~14:00 溶岩タイム	11:30~13:00 溶岩タイム
14:00~15:00 溶岩タイム	13:00~14:00 春を迎える デトックス フローヨガ Tomoko IR ★	13:00~14:00 溶岩タイム	13:00~14:00 ゆったり ストレッチング ヨガ 中山 由美 IR ★	14:00~15:00 溶岩タイム	15:00~16:00 首こり肩こり 腰痛解消ヨガ amina IR ★	15:00~16:00 首・肩こり 解消ヨガ MIKI IR ★★	15:00~16:00 ※20名様限定 緩めて整える 開脚チャレンジヨガ Tomoko IR ★★★
16:00~17:00 自律神経を整える 背骨コンディショ ニング ※フェイスタオル必須 志賀 敦子 IR ★★	14:00~14:30 溶岩タイム	14:30~15:30 星空の中の ヒーリング ヨガ 大場 恵 IR ★	14:00~14:30 溶岩タイム	15:30~16:30 春の 体幹調整ヨガ SATO IR ★1.5	16:00~17:30 溶岩タイム	16:00~17:30 溶岩タイム	16:00~17:00 溶岩タイム
17:00~17:30 溶岩タイム	15:00~16:00 アロマ ビューティー ヨガ Tamaki IR ★	16:00~17:00 脂肪燃焼! ダイエット ヨガ 大場 恵 IR ★★	15:00~16:00 巡り整う energy flow SHOKO IR ★★	16:30~17:30 溶岩タイム	19:00~20:00 心身を整える、 春のデトックス shiho IR ★★	19:00~20:00 ※20名様限定 ヒーリング ストレッチヨガ Megumi IR ★	18:00~19:00 星空の ヒーリング ヨガ くるみ IR ★
19:00~20:00 パワーヨガ くるみ IR ★★★	16:30~17:30 全身運動 ムーブメント ヨガ Tamaki IR ★★	17:00~18:00 溶岩タイム	16:30~17:30 こころ柔らか 和みヨガ SHOKO IR ★	18:30~19:30 マインド フルネス瞑想 amina IR ★	20:30~21:30 自律神経調整 リラクセス ヨガ 中善寺 IR ★	20:30~21:30 ※24名様限定 ボールを使って 楽しくメリハリヨガ KEI IR ★★	19:30~20:30 太陽礼拝と 月礼拝 くるみ IR ★★
20:30~21:30 お顔スッキリ! むくみ撃退 ビューティヨガ くるみ IR ★	17:30~18:00 溶岩タイム	close 18:30	17:30~18:00 溶岩タイム	19:30~20:00 溶岩タイム	close 22:00	close 22:00	close 21:00
close 22:00	close 18:30		close 18:30	20:30~21:30 星空とアロマの効果で グッスリ快眠 リラクセスヨガ KEI IR ★			

 ...アロマ使用  
 ...ピラティスポール使用  
 ...プラネタリウム使用  
 ...ストレッチポール使用

レッスン追加...1,980円  
時間外利用...1,980円

※20日・21日・22日の土日・祝日は  
時間外利用:500円  
にて、レッスン参加可能です。

# 7th Anniversary Yogaスケジュール紹介

## 3月19日 (木)

10:30~11:30  
背骨×東洋医学×春  
Ryoko IR ★★  
東洋医学では、春は「肝」の季節。冬の縮こまりをほどいて体と心をのびのびを広げましょう。背骨から春の巡りを目覚めさせる60分です。

13:00~14:00  
ピラティスwithボール  
寺坂 史織 IR ★  
ピラティスボールを使用する事で、深層筋を目覚めさせ、より身体への理解を深めながら動いていくことが出来ます。初めての方にもおすすめの楽しいクラスです♪

16:00~17:00  
自律神経を整える  
背骨コンディショニング  
志賀 敦子 IR ★★  
季節の変わり目です。体を整えて、ウイルス対策をしていきましょう。(フェイスタオルをご持参下さい。)

19:00~20:00  
パワーヨガ  
くすみ IR ★★  
発汗量が多く、体を引き締めるだけでなく、集中力や精神力を高めることもできるでしょう。

20:30~21:30  
お顔スッキリ!  
むくみ撃退ビューティヨガ  
くすみ IR ★  
このレッスンではお顔のリンパマッサージ、そしてリンパ節を意識したストレッチで、お顔周りのむくみに全力でアプローチしていきます。レッスン前と後では目のパッチリ感が違うかも!? ご参加お待ちしております!

## 3月21日 (土)

9:00~10:00  
朝の代謝アップピラティス  
※ゆるH.O.T  
遊部 みゆち IR ★1.5  
1日のスタートに代謝を上げやすい動きを中心に、初めての方でも参加しやすい内容で進めて行きます♪

10:30~11:30  
変化を感じる  
ストレッチヨガ  
※ゆるH.O.T  
遊部 みゆち IR ★  
深い呼吸と共に、角度が少し変わるだけで別の場所が伸びる?! そんな繊細な感覚を感じ取りながら身体の伸びを気持ち良く感じるヨガ内容に。

12:00~13:00  
午後の身体メンテナンス  
フロヨガ  
※ゆるH.O.T  
遊部 みゆち IR ★★  
全身使ったフロヨガ。歪みやバランスを整えながら溜りを解し、沢山動いて身体と心の活力アップするプログラム内容です。

14:30~15:30  
星空の中のヒーリングヨガ  
大場 恵 IR ★  
フラネタリウムの星空の中、ヒーリングミュージックと共にゆっくり丁寧にクラスを進めていきます。

16:00~17:00  
脂肪燃焼!  
ダイエットヨガ  
大場 恵 IR ★★  
ヨガのポーズの中にトレーニング要素を取り入れ、フロスタイルで身体を動かしながら代謝を上げて行きます。沢山動いた後にはしっかりとシャワーサウナの時間を取るのでリラックス効果も高めます♪

## 3月23日 (月)

10:30~11:30  
目覚めのストレッチヨガ  
大場 恵 IR ★  
アロマの香りを感じながらストレッチ効果を高められるポーズと共に気持ちよく身体を目覚めさせていきます♪ 1日の始まりに気持ち良い時間を過ごして行きましょう。

13:00~14:00  
ロングキープで持久力アップヨガ  
Megumi IR ★★  
痩せやすく疲れにくい身体作りにはチャレンジしてみませんか? 1つ1つのポーズをじっくりキープして、インナーマッスルにしっかり効かせていきます。

15:30~16:30  
春の体幹調整ヨガ  
SATO IR ★1.5  
春の寒暖差による腰の不調を、予防改善するためのクラスです。一緒に腰を労り体幹を強化しましょう!

18:30~19:30  
マインドフルネス瞑想  
amina IR ★  
簡単なストレッチと数種類の呼吸法を行い、瞑想に入りやすい状態を整えた後、呼吸を静かに見つめるマインドフルネス瞑想法を体験頂くクラスです。

20:30~21:30  
星空とアロマの効果でグッスリ快眠  
リラックスヨガ  
KEI IR ★  
ヨガ、星空、アロマの効果で幸せホルモンオキシトシンの分泌を促し自律神経も整えていきます。

## 3月25日 (水)

10:30~11:30  
アロマリフレッシュヨガ  
中山 由美 IR ★★  
この時季に合うアロマを使い、心身ともにリフレッシュ! 深呼吸をすることで脳にも良い効果が期待できます。

12:00~13:00  
自律神経を整えるヨガ  
SATO IR ★  
季節の変わり目に影響を受けやすい自律神経を整えながら、自分自身を労りましょう!

15:00~16:00  
首・肩こり解消ヨガ  
MIKI IR ★★  
首と肩周りの前内を解し血流をよくしていきます。慢性的な首、肩こり解消、姿勢改善にも効果的なクラスです。

19:00~20:00  
ヒーリングストレッチヨガ  
Megumi IR ★  
ストレッチボールに寄りかかりながらじっくり・ゆったりポーズをとります。体の芯までほぐしてリラックスしましょう!

20:30~21:30  
ボールを使って楽しくメリハリヨガ  
KEI IR ★★  
ボールを使って筋内のバランスを整え柔軟性を高めながら、立位はボールを使い音楽に合わせて楽しく動いていきます。

## 3月20日 (金・祝)

9:00~10:00  
コアトレヨガ  
きら ゆうこ IR ★★  
インナーマッスルを動かすポーズを組み合わせながら、呼吸に合わせて心地良く体を動かしていきます。お腹周りの引き締めや姿勢改善、腰痛改善に効果的です。

10:30~11:30  
呼吸を深めるヨガ  
きら ゆうこ IR ★  
硬くなりやすい胸椎を主にほぐし、呼吸を深めリフレッシュ!

13:00~14:00  
春を迎える  
デトックスフロヨガ  
Tomoko IR ★★  
春の日は季節が切り替わる節目のタイミング。太陽礼拝を取り入れたフロで全身を大きく動かします。冬の間に溜まった重さや滞りをやさしく流していき、身軽に春を迎えましょう!

15:00~16:00  
アロマビューティーヨガ  
Tamaki IR ★  
ホットヨガによる血流やリンパの流れを促進する効果に加え、ホルモバランスの安定や、美肌効果、たるみ解消など、様々な角度からボディケアを目的としたプログラムです。初心者の方でも安心して受講することができます。

16:30~17:30  
全身運動  
ムーアメントヨガ  
Tamaki IR ★★  
脚・体幹・上半身をつながって全身の運動性にフォーカスして動いていきます。立位ポーズを中心に、全身をバランスよく使いながら動く★2レベルのクラスです。程よい運動量で、動いた満足感を得られます。

## 3月22日 (日)

9:00~10:00  
ビューティーヨガ  
amina IR ★  
フェイシャルマッサージや各所引き締め等★1レベルで満遍なくアプローチをかけてスッキリビューティーを目指して行くクラスです。

10:30~11:30  
女性ホルモン調整ヨガ  
amina IR ★★  
月経痛というフロスタイルヨガを取り入れ、股関節を解し、全身の浮腫みや冷えを解消し、ホルモバランスを整え、気持ちも落ち着くクラスです。

13:00~14:00  
ゆったりストレッチヨガ  
中山 由美 IR ★  
ゆったりゆったりと身体を伸ばします。立位ポーズは無し、寝落ちオクサー、気楽にお過ごしください。

15:00~16:00  
巡り整うenergy flow  
SHOKO IR ★★  
呼吸に合わせてテンポよく動き、全身の巡りとエネルギーの流れを高めていきます。立位を中心に筋力と柔軟性をバランスよく使い、溜りやすい部分を活性化。中級者の運動量で、汗をかきながら心身が前向きに整うクラスです。

16:30~17:30  
こころ柔らかく和みヨガ  
SHOKO IR ★  
深い呼吸と緩やかな動きで、こわばりや硬い心と身体をゆっくりゆるめていきます。座位や仰向け中心のポーズで、安心感と心地よさを大切に整えます。運動量は少なめで、終わったあとに気持ちがふっと和むクラスです。

## 3月24日 (火)

10:30~11:30  
柔軟性向上ヨガ  
※フェイスタオル必須  
rakeru IR ★1.5  
股関節、肩周りの柔軟性を高めるクラスです。無理に身体を伸ばすのではなく、呼吸と共にポーズを深めていきます。最後に鳩のポーズをチャレンジします。

12:00~13:00  
やさしいヴァイヤサヨガ  
rakeru IR ★★2.5  
一呼吸一動作で流れるように動いていきます。クラスに集中して意識を内側に注ぎます。最初はポーズをキープして丁寧に進めていき、後半はポーズを早めていきますので、初めてヴァイヤサヨガに参加される方も安心してご参加頂けます。

15:00~16:00  
首こり肩こり腰痛解消ヨガ  
amina IR ★  
深い呼吸に合わせて、首こり肩こりと腰痛の改善を目指して、背骨を整えたり、肩甲骨、肩、首周りを解し慢性的な重たさを解消して行くクラスです。

19:00~20:00  
心身を整える春のデトックス  
Shiho IR ★★  
体に溜まった不要なものを排出するデトックスポーズを取り入れ、むくみの解消や血流・リンパの循環を促します。冷え性や肩こり・腰痛の改善、肌の新陳代謝アップも期待できるプログラムです。

20:30~21:30  
自律神経調整  
リラックスヨガ  
中善寺 IR ★  
季節の変わり目で乱れがちな自律神経を整え穏やかに深い呼吸で心と身体をリラックスしていきます。

## 3月27日 (金)

9:00~10:00  
コアトレヨガ  
きら ゆうこ IR ★★  
インナーマッスルを動かすポーズを組み合わせながら、呼吸に合わせて心地良く体を動かしていきます。お腹周りの引き締めや姿勢改善、腰痛改善に効果的です。

10:30~11:30  
ストレッチングヨガ  
きら ゆうこ IR ★  
ストレッチ効果の高いポーズを用いて、じっくり筋力を伸ばしていきます。筋内の緊張をやわらげ血行を良くすることで、疲れやカラダのたるさを改善する効果が期待できます。

15:00~16:00  
緩めて整える開脚チャレンジヨガ  
Tomoko IR ★★  
前半はストレッチボールを使い、股関節や内腿、背中まわりをじっくり緩めていきます。後半は「今の自分に合った開脚」にチャレンジしていきます! 足非変ししながら柔軟性を高めましょう!

18:00~19:00  
星空のヒーリングヨガ  
くすみ IR ★  
仰向けの姿勢を中心に行っていくヒーリングヨガです。フラネタリウムを眺めながら、のんびりとした気持ちで身体を動かしていく時間を楽しみましょう♪

19:30~20:30  
太陽礼拝と月礼拝  
くすみ IR ★★  
太陽礼拝が「動」のヨガなら、月礼拝は「静」のヨガ。対極の動きを行い、心と身体のバランスを整えて行くクラスです。初めての方でも安心してご参加いただけるよう、ポーズは一つ一つ丁寧にご案内します。呼吸と動きを合わせながら、楽しく動いていきましょう!