

June

# LESSON SCHEDULE

	火 -Tue-	水 -Wed-	木 -Thu-	金 -Fri-	土 -Sat-	日 -Sun-
9:00 :30	9:00-10:00 リフレッシュフローYoga/★★ ※低加温 Ayako	9:00-10:00 目覚めのフローYoga Aya.F ★★	9:00-10:00 6/1.15.29 morning flow Yoga 6/8.22 楽しくコアトレYoga Ayako/※どちらも低加温	9:00-10:00 リラク্সフローYoga Yuko/★	9:00-10:00 太陽礼拝Yoga ※低加温 Keiko/★★	9:00-10:00 美・Body Hiroko ★★
10:00 :30	10:30-11:30 アロマスローYoga Ayako ★	10:30-11:30 6/7.21 アロマリラクックスYoga/★★ 6/14.28 スタイルアップピラティス/★★ Aya.F	10:30-11:30 スロー&リストラティブYoga Ayako/★	10:30-11:30 やさしいピラティス Yuko/★		10:30-11:30 ベーシックYoga Hiroko ★★
11:00 :30	6/20【SPレッスン】 別途500円 10:30-12:00 アロマスプレー作り& アロマスローYoga		6/15【SPレッスン】 簡単オイルマッサージ&リストラティブYoga			
12:00 :30		12:00-13:00 姿勢改善Yoga Yuko/★	12:00-13:00 美・Body Hiroko ★★			12:30-13:30 Power Yoga Akemi ★★★
13:00 :30	13:30-14:30 ほぐし&整えるYoga Satomi ★★	13:30-14:30 からだリセットYoga Yuko/★	13:30-14:30 美・ストレッチ Hiroko ★★★	14:00-15:00 ボディリラクックスYoga Akemi ★★★		14:00-15:00 アロマスローYoga(Relax) Ayako ★
14:00 :30						6/25【SPレッスン】 簡単オイルマッサージ&リストラティブYoga
15:00 :30	<p><b>Special Lesson</b> 開催します。詳細は別紙をご参照ください。 皆様のご参加を心よりお待ちしております。</p>					15:30-16:30 6/4.18開催 リフレッシュフローYoga ★★
16:00 :30						6/11.25開催 楽しくコアトレYoga ★★ Ayako
17:00 :30						17:00-18:00 Men's Yoga 6/10.24開催【男性限定】 Hiro ★★
18:00 :30						都度利用料1,800円(税込)を フロントにてお支払いください
19:00 :30	18:45-19:45 美・Body Hiroko ★★	18:45-19:45 肩甲骨Yoga Yumi ★★	18:45-19:45 旅するフローYoga【夏】 Izumi ★★	18:45-19:45 バレトンビギナークラス Yuka ★★		アロマを使ったレッスンを お楽しみいただけます
20:00 :30	20:15-21:15 骨盤調整Yoga Yumi ★★		20:15-21:15 代謝アップYoga Yumi/★★			<p>ワンコイン 体験実施中 体験料 500円 1レッスン</p> <p>←レッスン予約は こちらから！ レッスンスケジュールは こちらから！→</p>
21:00 :30						

- レッスンは完全予約制です。1度にご予約できるレッスンは4レッスンまでです。ご予約はWEBにてお申込みください。
- レッスン開始時間を過ぎてのスタジオへの入場はご遠慮頂いております。
- 当日のキャンセル1時間前まではWEBよりキャンセルが可能となります。1時間切ってしまった場合は必ずお電話にてご連絡をお願い致します。
- 無断欠席の場合は、1回又は1枚分消化とカウント致しますので予めご了承ください。
- レッスンが休講・代行の場合もございますので予めご了承ください。
- 9:00開始レッスンのホットヨガ入場開始時間は8:45~となります。

**ホットヨガスタジオ**  
NAS稲毛海岸

ゆったりと心地よく呼吸をしながら様々なアーサナ（ポーズ）を行い心身を整えるとともに、たっぷり汗をかくこともできます。

レッスン名	強度	内容
アロマスローYoga	★	ボルスターを使用し首肩周りを中心にカラダをほぐします。頑張らないで汗をかきたい方におススメ。季節に合わせたアロマの香りをお楽しみいただけます。
ゆったりフローYoga	★	呼吸の流れを大切に、ゆったりと動いて緊張とリラクセスを促し、自律神経のバランスを整えます。
陰Yoga ※低加温	★	一つのポーズを深い呼吸と共に長くゆっくりとホールドする静止ヨガです。初心者の方でも安心して受講可能です。
リフレッシュYoga	★	カラダの内側から美しくなることを意識して、自律神経を整えていきます。
スロー&リストラティブYoga	★	ゆったりヨガのポーズでカラダをほぐしてからリストラティブヨガのクラスを行います。ボルスター、ブロック、ベルトを使って受け身のヨガで心もカラダもリストラ（回復）しましょう。
アロマスローYoga(Relax)	★	アロマディフューザーによる芳香浴を行いながら、ヨガボルスターを利用して無理なくカラダをゆるめるクラス。ご自分へのご褒美の時間をお楽しみください。
姿勢改善Yoga	★	肩こりの解消にもつながる背中や骨盤などカラダの歪みを改善します。
呼吸たっぷりYoga	★	呼吸を意識することで血液やリンパの流れを良くして自律神経を整えます。
からだリセットYoga	★	呼吸に合わせて全身を満遍なく動かし、ココロとカラダのバランスをリセットします。
ベーシックYoga	★★	初めての方でも安心。呼吸とカラダの動きを確認しながらポーズを楽しみます。
骨盤調整Yoga	★★	骨盤周りの筋肉バランスを観察しながら整えていきます。
morning flow Yoga ※低加温	★★	普段、ゆったりクラスを受けている方や、室温が高い中での動きの多いヨガが不安な方におすすめのクラスです。低加温30℃前後の室温で深い呼吸とともにリズムよく動くフローのヨガで程よい筋肉と柔軟性をつけたい方にお勧めのクラス
太陽礼拝Yoga ※低加温	★★	太陽礼拝を中心に流れるように気持ちよくフローで動きます。筋力アップ・体幹アップも期待できます。
目覚めのフローYoga	★★	自律神経の乱れを調整し美容、健康に期待が出来るレッスンです♪
代謝アップYoga	★★	最初に筋膜リリースを行ってから、身体の筋肉の約7割を占めている下半身にアプローチして血流を良くして代謝アップに繋がります。
リフレッシュフローYoga	★★	ひと呼吸ひと動作の動きで太陽礼拝の動きをベースに、テンポよくアーサナを取るクラス。楽しくエクササイズしたい方におススメ。
ほぐし&整えるYoga	★★	初めての方でも安心。一つ一つのアーサナを確認しながらゆったり行います。
アロマリラックスYoga	★★	リラクセス効果の高いポーズをとっていきます。アロマの香りを楽しみながら、呼吸に意識を向けるひとときを♪
肩甲骨Yoga	★★	肩甲骨周りにフォーカスしながら、カラダを整えていきます。肩こり改善にも効果的★
バランスYoga	★★	自重にフォーカスしてバランスを整え、カラダの使い方を覚えていき筋肉向上を目標とするレッスンになります。
楽しくコアトレYoga	★★	ヨガのアーサナ、太極拳、ピラティスの動きを取り入れ、音楽に合わせてカラダを動かすクラス。楽しくエクササイズをしたい方におススメ。
Power Yoga	★★★	運動量の多いパワーヨガで柔軟性を向上させながら筋肉全体を使って筋肉バランスを整えていくことができます。ウジャイ呼吸でポーズを流れる様に行います。さらに短期間でダイエット効果が期待できます。
ボディリラックスYoga	★★★	少し強度の高いアーサナにもチャレンジ！デトックス効果が期待できます。長めのシャバアーサナで深いリラクセス。

### Original Program (オリジナルプログラム)

シンプルな動きで全身を伸ばし、ほぐすことで美しい身体を手に入れるとともに、たっぷり汗をかくこともできます。

レッスン名	強度	内容
簡単コアストレッチ	★★	ストレッチを中心に、少しだけ体幹を鍛える筋トレをしていきます。
やさしいピラティス	★	体幹部を意識的に使う事でボディラインを整えます。
スタイルアップピラティス	★★	インナーマッスルを使うピラティスのエクササイズでカラダを引き締め、代謝を高めていきます。自分のペースでちょっぴり頑張り、メリハリボディを手に入れましょう!!
美・ストレッチ	★★★	温かいスタジオで筋肉をほぐし、呼吸を整えストレッチを行っていきます！女性らしい美を追求します！
コアトレーニング	★★★	ゆるやかな筋トレを中心に、シンプルな動きで全身を伸ばし、引き締めボディをめざします。

星印の強度は、汗をかくことが期待できるレッスンとなります。初心者の方でも安心してご受講頂けます。

- ・当スタジオは遠赤外線を使用したスタジオとなります。
- ・発汗効果がありますので、お水(1リットル以上)をお持ち頂き、こまめに水分補給をお願いします。
- ・ヨガマットは、無料でご利用頂けます。バスタオルを上から敷いてご利用ください。
- ・レッスンは完全予約制となります。事前にWEB、お電話、またはフロントにてお申込ください。
- ・翌月のレッスンは前月20日AM12:00～(20日が休館日の場合は19日12:00～) 掲示・受付開始となります。

ご利用プラン	利用時間	入会事務手数料	料金	プラン特徴
マンスリー4会員	【火～金】 10:00～23:00	3,300円	7,150円/月	●レンタルセット付 ●追加レッスン1,320円/本 ●休会料0円
マンスリー2会員			4,950円/月	
チケット販売 <small>※セット売りのみクレジット支払い不可</small>	【日・祝】 10:00～20:00	不 要	2,750円/1枚	●初回利用時にご登録が必要となります ●タオル(大2枚・小1枚)セット付 ※1枚ごとの購入のみウェアが付きます ●2ヵ月間有効でシェア利用も可能 ●チケットは10枚、20枚セットもございます
			7,425円/3枚	
			11,000円/5枚	

※表示金額はすべて消費税込となります。