



	月	火	水	木	金	土	日	
9時	月曜定休					9:00~(75分) ALL クラシカル・ヨガ mieko	9:30~(70分) lev2~ フリースタイル with ホイール masako	
10時	9:30~ 日本ヨガメ ディカルヨ ガ協会使 用 14:00~15:30 乳がん患者 さんの為の ヨガ協会 使用 別途問合 せ	10:00~(75分) ALL クラシカル・ヨガ Naoko	10:00~(70分) lev1.5 ハタヨガ ひいろ	10:00~(70分) ALL アロマヨガ Tomomi	10:00~(70分) lev1 優しいヨガ Eri			
11時 12時						11:00~(70分) ALL 陰ヨガ Eri	11:00~(70分) lev1 肩こり解消 ヨガ masako	
13時							13:00~(70分) ALL -5歳 姿勢改善 ヨガ Mari	
14時							14:00~(60分) lev1 ピラティス ビギナー Eri	
18時					18:30~(70分) ALL ヨガボディ① (肩の可動域) ひいろ			
19時			19:00~(70分) lev1.5~ フロー&リラク クス masako	19:00~(60分) ALL ウォームア ップヨガ Yayoi		19:00~(75分) ALL クラシカル・ ヨガ Yayoi		
20時				20:15~(70分) ALL きれいにな るヨガ Miwako	20:00~(70分) lev1 ヨガボディ② (筋膜リリ ース) ひいろ			
		16週以降の妊婦さん参加 OK クラス	男性 OK クラス 会員様のご紹介者のみ			産後クラスは6月お休みします。		

ピックアップ Class 「フロー&リラククス」
火曜日 19:00~担当 masako レベル 1.5



前半は背骨や手足をほぐし、徐々にペースを上げてフロー(呼吸と合わせて流れるような動き)で気持ち良く動いていきます。
 ダイナミックなチャレンジポーズにもトライします。
 後半からは切り替えてリラククス効果を高め、バランスよくメリハリのあるクラスです。心身のリセット習慣、身につけましょう!

ピックアップ Class 「姿勢改善ヨガ」
日曜 13:00~ 担当 Mari ALL レベル



姿勢が悪くなる原因は、日常生活の中にあることが考えられ、そこから自分のクセになってしまい首・肩・腰痛も引き起り呼吸も浅く、見た目の老けにもつながります。
 姿勢改善ヨガでは、普段の生活の中でもできたりその時々々の環境によって姿勢を変えていけるよう呼吸を整え、ヨガをしていくクラスになっています。まずは今の状態を知り、見た目の年齢を-5歳になるように一緒に練習をしていきましょう!

ピックアップ Class 「陰ヨガ」 ALL レベル
土曜 11:00~ 担当 Eri

体の深い組織をターゲットに、ひとつのポーズをゆっくり長い時間キープするヨガ。体の柔軟性や可動域の向上だけでなく、心に働きかける瞑想的なヨガで、深いリラククス効果が得られます。心身の柔軟性に加えホルモンや自律神経のバランスをとるため、陰ヨガを行った後は睡眠の質が高まり、また生理痛や生理不順等ホルモン関係の不調も改善が期待できます。