



周年特別プログラム



1月12日(月・祝) ~ 1月18日(日)

ピラティスボール








アロマ

プラネタリウム

キャンドル

1/12 (月・祝)	1/13 (火)	1/14 (水)	1/15 (木)	1/16 (金)	1/17 (土)	1/18 (日)	
8:30~9:30 目覚めの朝ヨガ Hiroko ★★	24名限定 ※整理券制			8:30~9:30 ウエストシェイプ コアトレヨガ amina ★★	8:30~9:30 冷え＆コリ解消 モーニングヨガ MIO ★		
10:00~11:00 ストレッチング ヨガ Hiroko ★	10:00~11:00 代謝UPボール ピラティス Tamaki ★	10:00~11:00 ボディメイク ヨガ 内田あつこ ★★	休	10:00~11:00 アロマ ビューティーヨガ ASUKA ★	10:00~11:00 アロマ陰ヨガ amina ★	10:00~11:00 ヴィンヤサ フローヨガ MIO ★★★★	
12:00~13:00 デトックスヨガ yuuka ★★	10:00~11:00 シェイプアップ ヨガ Tamaki ★★★★	12:00~13:00 リラックス ヨガ 内田あつこ ★		12:00~13:00 美尻とくびれを 手に入れる ボディメイクヨガ ASUKA ★★	11:30~12:30 パワーヨガ masayo ★★★★	12:00~13:00 アロマ＆ ストレッチングヨガ 志賀敦子 ★	
14:00~16:30 108回太陽礼拝 masayo ※別紙参照 ★～★★	有料 レッスン			館	14:00~15:00 伸び伸び フローヨガ MARI ★	14:00~15:00 お腹がうすくなる ウエストスッキリ ピラティス 遊部みゆち ★★	
	15:00~16:00 リラックス フローヨガ 久美子 ★	16:00~17:00 脂肪燃焼ダイエット ヨガ 久美子 ★★			15:00~16:00 太陽礼拝と 月礼拝 くるみ ★★	15:30~16:30 お腹スッキリyoga ~circuit core~ MARI ★★	16:00~17:00 骨盤 ビューティーヨガ 久美子 ★
	17:30~18:30 陰陽ヨガ masayo ★	18:00~19:00 経絡ヨガ ～冬の養生～ Miwako ★			18:30~19:30 ヨガとシンキング ボールの音色で 夜の癒しを 美鈴 ★	17:30~18:30 たるみ撃退！ ヨガ＆セルフケア ミヤコ ★	17:30~18:30 タオルヨガ masayo ★★
19:00閉館	18:30~19:30 おなかスッキリ ヨガ Megumi ★★	19:30~20:30 ヴィンヤサ フローヨガ MIO ★★★★	20:00~21:00 ヨガ＆ピラティス 美鈴 ★★	21:00~22:00 ディープ ストレッチヨガ MIO ★	19:00閉館		
	20:00~21:00 温活ヨガ Megumi ★	21:00~22:00 ディープ ストレッチヨガ MIO ★	22:30閉館	【難度・強度設定】 ★…初級 ★★…中級 ★★★★…上級 【営業時間】 (月)(水)(木) 9:30～22:30 (火)(金) 9:30～21:30 (土)(日)(祝) 8:00～19:00 【休館日】 15日・25日・月末最終日			



	ストレッチングヨガ	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。 筋肉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。
	アロマ&ストレッチングヨガ	今回の、ブレンドアロマで心身の緊張を和らげ、気分を前向きにしてくれる香です。 じっくり筋肉を伸ばしていくので、筋肉の緊張をやわらげ血行が良くなります。 アロマ：オレンジスウィートとラベンダー
	ディープストレッチングヨガ	体幹や肩甲骨など動かしたほうがほぐれるところは関節をよく動かしてから、ストレッチ効果の高いポーズをキープ長めに行っていきます。
	リラックスフローヨガ	プラネタリウムのやさしい光を感じながら、座位や四つ這い、寝位のポーズを流れるように呼吸に合わせて行います。 呼吸を深め自律神経を整え、ゆったり心穏やかにリラックスしましょう☆
	リラックスヨガ	ヨガのポーズで身体の声や耳を傾け、心と身体を労る時間を過ごします。伸びている感覚に意識を向けましょう。 考え事や緊張から解放されます。お疲れの方はもちろん、身体のセンサーが高まるのでヨガを上達したい方にもおすすめです。
	ヨガとシンキングボールの 音色で癒しの夜を	ゆったりとした音楽とともに、ビギナーヨガを行います。その後、シンキングボールの音色の中で、少し長めのシャバーサナを行います。 シンキングボールの倍音を身体全身に感じてみましょう。疲れた心と身体に癒しの時を。
	陰陽ヨガ	筋力を使う「陽ヨガ」と筋力を緩めて行い「陰ヨガ」を組み合わせることで心身のバランスを整えていきます。
	アロマ陰ヨガ	じっくりと深層筋にまでアプローチをかけ血液、リンパ、エネルギーの巡りを整え、全身疲労が解消され、心が穏やかに落ち付いて行くクラス。 アロマ：レモンガラスとラベンダー
	冷え＆コリ解消モーニングヨガ	寒さで凝固まりやすい肩腰周りをじっくりほぐして、筋肉量の多いところを動かすことで身体の中から熱を作り出していきます。
	経絡ヨガ～冬の養生～	経絡(気の流れ)を巡らせて寒くて強張った身体を元気にしていきます。経絡の走行に沿って流し、伸ばしてポーズを取ったり、ツボ押しを入れながら身体の変化を感じてください。
	温活ヨガ	深い呼吸とヨガのポーズで深部の筋肉を刺激して、体の芯からじわりと温めていきます。冷えに負けない体作りを目指しましょう！
	骨盤ビューティーヨガ	キャンドルのきれいな光に包まれながら、上半身と下半身を繋げる大切な骨盤を正しい位置へ導き、美しい姿勢やすっきりとしたウエスト作りを目指します。身体を中心となる骨盤周りを動かす事で身体の芯から温まり、血行促進や冷えやむくみの改善にも繋がります。
	アロマビューティーヨガ	リンパマッサージやデトックス効果の高いポーズをたくさん取り入れました！アロマの香りで癒されながらアンチエイジングを目指しましょう！ アロマ：オレンジスウィートとティーツリー
	たるみ撃退！ヨガ&セルフケア	リフトアップを目的として、簡単なマッサージや、効果的なポーズをゆっくりと行います。
	伸び伸びフローyoga～ プラネタリウム～	全身をあらゆる角度から気持ち良く伸ばして軽やかな身体を目指します。身体は自分で整えるもの。自分自信の身体と向き合う1時間。
	代謝UPボールピラティス (24名限定) ※整理券制	このクラスでは、やわらかいボールを使って固まりやすい背中・骨盤まわり・股関節をやさしくゆるめながら、 姿勢を支えるインナーマッスルを目覚めさせ、姿勢と内臓の働きを高め、内側から燃えやすい体をつくっていくプログラムです。



目覚めの朝ヨガ	一日のはじめに、しなやかに体を目覚めさせる朝ヨガ。 呼吸とともに動きを深め、内側からエネルギーを満たしましょう！
おなかスッキリヨガ	ヨガのポーズやセルフマッサージでおなかを中と外から刺激して、スッキリとしたウエストラインを目指します。
太陽礼拝と月礼拝	太陽礼拝が動のヨガとすれば、月礼拝は静のヨガ。 対極的な二つの動きを行うことで、心と身体のバランスを整えていくクラスです。 太陽礼拝or月礼拝は初めてだから不安……という方でも大丈夫！ 一つ一つのポーズを丁寧に紹介していきますので、安心して受講することができます。呼吸と動きを連動させながら、みんなで楽しく動いていきましょう！
デトックスヨガ	デトックス効果の高いポーズを取り入れているプログラムです。 滞っていた物が体外に排出されることで体のむくみが解消され、血液やリンパの循環が良くなり、冷え性や肩こり・腰痛といった不調の改善、肌の新陳代謝などを促す働きを高めていきます。
タオルヨガ	フェイスタオルを使用し、全身のストレッチ、肩凝りや猫背改善、筋力維持などに効果が期待できます。 ※フェイスタオル必須！薄手のタオルがオススメです。
お腹スッキリyoga～circuit core～	みんなが気になるお腹周りを重点的にスッキリボディを目指します。Coreをしっかり鍛えていきましょう！！
ボディメイクヨガ	前半はストレッチなどで身体のコンディションを整え、後半は筋肉量の多い下半身に刺激を入れます。 元気のある方におすすめですが、ご自分のペースでやるので普通にヨガを楽しみたい方にもおすすめです。
美尻とくびれを手に入れる ボディメイクヨガ	お尻周りの筋肉を「ほぐす・伸ばす・鍛える」で綺麗なお尻やくびれを目指します！ 骨盤の歪みや姿勢改善にも効果的なクラスです！
脂肪燃焼ダイエットヨガ	脂肪燃焼、ダイエット効果の高いポーズやエクササイズを取り入れしっかり全身動かす60分。 お正月明けに心身ダイエットを目指しましょう！
ウエストシェイプコアトレヨガ	お腹周りの集中トレーニングで、ご自身を追い込みながら、楽しくスッキリお正月太りを解消しましょう！
ヨガ&ピラティス	前半は、ピラティスの動きで 体幹コアの意識を持ち動いていきます。 後半は、前半で感じた体幹コアをヨガのアーサナの中にも意識を向けて行なっていきます。 いつものアーサナが、ピラティスの意識で見える方向性に変化が起こるかもしれません。
お腹がうすくなるウエスト スッキリピラティス	腹斜筋・腹直筋を使う事で色々な角度からウエストにアプローチ。スッキリしたウエストと一緒に目指して行きましょう！



パワーヨガ	運動量が多い「アシュタンガヴィンヤサヨガ」のスタイルをアレンジしたパワーヨガは、アメリカを中心とした ヨガブームの火付け役ともいわれています。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。
ヴィンヤサフローヨガ	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。 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、自然と集中力が高まるのもポイントです。
シェイプアップヨガ	バランスの良いボディラインづくりに効果的なヨガポーズを行っていく、カルドの中でも比較的アクティブなプログラムです。 体のゆがみを取り除き、全身を引き締めてメリハリのあるボディスタイルを作っていきます。