

# 2019年6月 Lesson Schedule

|       | MON<br>月曜日                                    | TUE<br>火曜日                                   | WED<br>水曜日                                    | THU<br>木曜日                                   | FRI<br>金曜日                                   | SAT<br>土曜日                             | SUN<br>日曜日                               |       |
|-------|---|--|---|--|--|--|--|-------|
| 10:00 | Door Open                                     |  |   |  |  |  |  | 10:00 |
| 10:30 |   | New<br>10:15~11:15<br>YOGA<br>アロマ<br>MAIKO   | 10:15~11:15<br>YOGA<br>ベーシック<br>MOMI          | New<br>10:15~11:15<br>骨盤バランス<br>YOGA<br>YUKI | 10:15~11:15<br>YOGA<br>リンパ<br>TOMITA         | 10:30~11:30<br>YOGA<br>ダイエット<br>MOMI   | 10:30~11:30<br>ウェーブストレッチ<br>リング<br>AYAMI |       |
| 11:00 | 11:00~12:00<br>バランス改善<br>PILATES<br>MAI       |  |   | New<br>11:30~12:30<br>YOGA<br>アロマ<br>ASU     |  |  | 定員<br>20名                                |       |
| 11:30 |   | 11:30~12:30<br>YOGA<br>ベーシック<br>MIKO         | 11:30~12:30<br>YOGA<br>シェイプ<br>TOMITA         |  | 11:30~12:30<br>YOGA<br>骨盤アプローチ<br>ENO        | 12:00~13:00<br>YOGA<br>陰陽<br>SHIHO     | 12:00~13:00<br>引き締め<br>PILATES<br>HIROKO |       |
| 12:00 |   |  |   |  |  |  |  |       |
| 12:30 | 12:30~13:30<br>YOGA<br>リンパ<br>TOMITA          | 12:45~13:45<br>初めてのパワー<br>YOGA<br>CHIHIRO    | 12:45~13:45<br>YOGA<br>陰フロー<br>MOANA          | 12:45~13:45<br>バランス改善<br>PILATES<br>MAI      | 12:45~13:45<br>ベーシック<br>PILATES<br>MAI       |  |  |       |
| 13:00 |   |  |   |  |  | 13:30~14:30<br>ベーシック<br>PILATES<br>MAI | 13:30~14:30<br>YOGA<br>アロマ<br>HIROKO     |       |
| 14:00 | 14:00~15:00<br>YOGA<br>ダイエット<br>MAIKO         | 14:00~15:00<br>YOGA<br>骨盤バランス<br>YUKI        | 14:00~15:00<br>ベーシック<br>PILATES<br>HIROKO     | 14:00~15:00<br>YOGA<br>リラックス<br>MOMI         | New<br>14:00~15:00<br>女性のための<br>YOGA<br>YUKI |  |  |       |
| 15:00 |   |  |   |  |  | 15:00~16:00<br>YOGA<br>アロマ<br>YUKIKO   | 15:00~16:00<br>YOGA<br>リラックス<br>SHIHO    |       |
| 15:30 | 15:15~16:15<br>YOGA<br>ヒーリング<br>ASU           | New<br>15:15~16:15<br>ヒップアップ<br>シェイプ<br>MOMI | 15:15~16:15<br>YOGA<br>アロマ<br>HIROKO          | 15:15~16:15<br>リズム<br>シェイプ<br>AYAMI          | 15:15~16:15<br>ストレッチ &<br>リセット<br>RIN        |  |  |       |
| 16:00 | 定員<br>15名                                     |  |   |  | 定員<br>15名                                    |  |  |       |
| 17:00 |   |  |   |  |  | 16:30~17:30<br>YOGA<br>リラックス<br>SHOKO  | 16:30~17:30<br>YOGA<br>リフレッシュ<br>MAKI    |       |
| 18:00 | Door close                                    |  |   |  |  |  |  |       |
| 18:30 |   |  |   |  |  |  |  |       |
| 19:00 | New<br>18:15~19:15<br>YOGA<br>ムーンリズム<br>SHIHO | 18:15~19:15<br>YOGA<br>アロマキャンドル<br>YUKI      | New<br>18:15~19:15<br>YOGA<br>リフレッシュ<br>SHIHO | 18:15~19:15<br>YOGA<br>陰陽<br>MIKO            | 18:15~19:15<br>YOGA<br>アロマ<br>SHOKO          |  |  |       |
| 19:30 | 連続受講不可  | 連続受講不可                                       | 連続受講不可  | 連続受講不可                                       | 連続受講不可                                       |  |  |       |
| 20:00 | 19:30~20:30<br>YOGA<br>アロマ<br>SHOKO           | 19:30~20:30<br>ベーシック<br>PILATES<br>MAI       | 19:30~20:30<br>YOGA<br>シェイプ<br>MIKO           | 19:30~20:30<br>引き締め<br>PILATES<br>RIN        | 19:30~20:30<br>YOGA<br>ベーシック<br>AYAMI        |  |  |       |
| 21:00 | 20:45~21:45<br>YOGA<br>ベーシック<br>MAYU          | 20:45~21:45<br>YOGA<br>リラックス<br>SHIHO        | 20:45~21:45<br>YOGA<br>サウンドリラックス<br>YUKI      | 20:45~21:45<br>リラクゼーション<br>ストレッチ<br>RISAKO   | 20:45~21:45<br>YOGA<br>ダイエット<br>AYAMI        |  |  |       |
| 22:00 | Door close                                    |  |   |  |  |  |  |       |

- ❀ 心休まる空間づくりを心がけております ❀ 皆様のご理解、ご協力の程宜しくお願い致します。
- ① レッスン中での途中退室は禁止となります。(お手洗い、体調不良は除く)
  - ② スタジオ内での私語は禁止となります。
  - ③ スタジオ内での携帯電話、スマートフォンの持ち込み、使用は禁止となります。
  - ④ より多くの方にレッスンを受講していただくため、お早めにキャンセルのご連絡をお願い致します。

# レッスンのご案内

溶岩石を使用した、緑あふれるスタジオで行う、『ホットヨガスタジオ美温』のレッスンは、3つの種類にわかれます。

## YOGA

溶岩から放出される『ミネラル』『マイナスイオン』を体内に受け取りながら、様々なポーズ(アーサナ)を行います。身体を芯から温めることで、血流がよくなり、免疫力アップ、ホルモンバランスの安定、お肌の活性化などを促進します。

| レッスン名     | 運動量 | 内容  |
|-----------|-----|---|
| ベーシック     | ★   | 呼吸とヨガの基本アーサナ(ポーズ)を中心とした、ゆっくりとしたクラス。基本を学びたい方にオススメ。           |
| ヒーリング     | ★   | 専用のボルスターを使用し、簡単な座位のポーズと最後は仰向けに寝て無空のポーズでくつろぎます。              |
| リラククス     | ★   | 座位、寝位のポーズを行いながら、簡単な動作でゆっくり程よく動いて、心も身体もリラックスしましょう。           |
| 陰フロー      | ★   | アーサナ(ポーズ)を長めにホールドし全身を巡る経絡に丁寧に働きかけていきます。身体が固い方にオススメです。       |
| 女性のため     | ★   | 身体を芯から温めながら、全身を整えていきます。簡単な動作でゆっくり動きます。                      |
| インナービューティ | ★   | インナーを溶岩石でゆっくり温めて、内側からしっかり改善。女性特有のお悩みを持つ方にオススメ。              |
| サウンドリラククス | ★   | マントラを聴きながら、ゆっくり動き身体と心のリセット。音叉の響きによる音浴で深いリラククス快眠へ導きます。       |
| 骨盤バランス    | ★   | 骨盤まわりをほぐし柔軟性を高めます。巡りをよくして冷え症対策、肩こり、生理痛の緩和、バランスのとれた姿勢を目指します。 |
| アロマ       | ★★  | アロマの嗅覚からの作用で、脳を刺激することでリラククス効果や安眠効果も期待できます。                  |
| リンパ       | ★★  | リンパの流れをよくするアーサナ(ポーズ)や動きを行うことで、身体をスッキリさせます。                  |
| アロマキャンドル  | ★★  | アロマの香りとキャンドルの灯りの中で自分と向き合う静かな時間。優しいポーズをメインに全身をリセットしましょう。     |
| 陰陽        | ★★  | 体幹と筋肉を使う陽ヨガと、長時間ポーズをホールドさせる陰ヨガをミックスさせたクラス。                  |
| はじめてのパワー  | ★★  | アシュタンガをベースに呼吸とアーサナ(ポーズ)を連動させ流れるように動きます。柔軟性を向上させ筋肉全体を使います。   |
| ムーンリズム    | ★★  | 月の満ち欠けにあわせて変化する女性の心と体。新月・満月などその日の月の状態にあわせて動き自律神経を整えます。      |
| 骨盤アプローチ   | ★★  | 骨盤周りを整えるアーサナ(ポーズ)を取り入れ女性らしい、しなやかな身体づくりを目指します。               |
| リフレッシュ    | ★★★ | 立位を中心とした運動量の多いポーズで、全身を整えます。脂肪燃焼効果も期待できます。                   |
| シェイプ      | ★★★ | 常に呼吸を感じながら、動きのあるポーズを融合させ逞さと強い芯を作ります。引き締め効果も期待できます。          |
| ダイエット     | ★★★ | お腹・二の腕・お尻・脚など女性の気になるところを引き締め！全身をきれいに血流アップしましょう。             |
|           |     |   |
|           |     |   |

## PILATES

体の中心にある筋肉(コアマッスル)を使い、正しい姿勢をキープしながらエクササイズしていきます。ピラティスは、ハリウッド女優やセレブの間ではポピュラーな『エクササイズ』メリハリのある美しい身体づくりに最適です。

| レッスン名   | 運動量 | 内容  |
|---------|-----|---|
| ベーシック   | ★★  | ピラティスに初めてチャレンジする方にオススメの基本クラスです。                     |
| バランス改善※ | ★★★ | 美しく正しい姿勢をつくり、全体の骨格・筋肉・心のバランスを整えるクラスです。              |
| 引き締め※   | ★★★ | ウエスト・美尻・美脚を中心に行うボディメイククラス。引き締まったボディラインを目指す方にオススメです。 |
|         |     |   |

※強度が高いため、『ベーシック』を何度か受講した方にオススメのクラスです。

## 美温エクササイズ

『きれい』を目指す女性のためのエクササイズです。美を意識する習慣を日常生活に取り入れてさらに女子力アップ♪

| レッスン名         | 運動量 | 内容  |
|---------------|-----|---|
| ウェーブストレッチリング  | ★   | 専用のリングを使い、身体の骨格・筋肉などへ働きかけ理想的なボディーを作り出します。             |
| ストレッチ&リセット    | ★   | 円柱状の『ストレッチボール』を使用し背骨の歪みを取り、より良い呼吸を促進。体幹強化、代謝UPを目指します。 |
| リラクゼーションストレッチ | ★   | ストレッチ・コアトレーニングを行い、身体の歪みをゆったりとリセットしていきます。              |
| ヒップアップシェイプ    | ★★★ | ボールエクササイズや筋トレ要素を取り入れながらリズムに合わせて、お尻周りにフォーカス！小尻を目指します！  |
| リズムシェイプ       | ★★★ | リズムに合わせて全身を動かします。女性の気になる部分を集中的にエクササイズ！楽しくストレス発散！      |

- ・当スタジオは溶岩石を使用したスタジオです。温められた空間で様々なポーズを行うことにより発汗を促しますのでご利用の際はお水(500ml)をお持ちいただき、こまめに水分補給をしていただきますようお願いいたします。
- ・レッスンは予約制となります。事前に予約専用サイト、電話、またはスタジオフロントにてお申し込みください。

◆電話番号:011-261-0999  
 ◆予約専用サイト:<http://ch-re.jp/nas/>  
 ◆毎月25日10:00翌月レッスンのご予約可能