

# 2019年2月ヨガスケジュール

	1 / 金	2 / 土	3 / 日	4 / 月	5 / 火	6 / 水	7 / 木	8 / 金	9 / 土	10 / 日	11 / 月	12 / 火	13 / 水	14 / 木	15 / 金	16 / 土	17 / 日	18 / 月	19 / 火	20 / 水	21 / 木	22 / 金	23 / 土	24 / 日	25 / 月	26 / 火	27 / 水	28 / 木
10:00		10:00-11:00 エナジー ヨガ Nozomi							10:00-11:00 温活 ベーシック Nozomi							10:00-11:00 エナジー ヨガ Nozomi							10:00-11:00 温活 ベーシック Nozomi					
11:00																												
12:00																												
13:00																												
14:00																												
15:00																												
16:00																												

※レッスンは変更になる場合がございます

## お知らせ

- ・2/8～3/26 『ハワイフェス』を開催いたします。限定商品や楽しいイベント等盛りだくさん！  
詳細は別途お知らせいたします。
- ・2/24 (日) ナチュの森 臨時休業となります。
- ・レッスンを快適に受けていただくため初めてご利用の方はレッスン開始の約 20 分前、  
2 回目以降の方は 10 分前迄にお越しください。

※ご予約はお電話で受け付けております

ナチュの森 アクアサロン **0144-84-5961**  
北海道白老郡白老町虎杖浜 393-12 営業時間10:00～16:00 水・木定休日



湧水ハーブスパ & マグマスタジオ  
aqua salon

## クラス内容

### 温活ストレッチ

身体を温めながらゆったりストレッチをする事で筋肉の柔軟性を高め、体内の巡りをよくしていきます。

### ディープリラクゼーション

ゆったりとした動きの中からお自身の心と身体のバランスを整えるクラス。呼吸を深めるヨガで究極の癒しへと導くプログラムです。

### ポールストレッチ

ストレッチポールを使用しストレッチや筋膜リリースを行います。肩こり・姿勢改善をしたい方やリラックスしたい方にオススメ。

### リラックスヨガ

ゆったりとポーズを行い、肩甲骨周りを重点的にほぐし血行を良くしていきます。肩こりを解消したい方やリラックスしたい方にオススメです。

～肩甲骨ほぐし～

### 温活ベーシック

マグマスタジオの特性を活かしながら無理なくヨガの基礎的なポーズを実践します。ヨガ初心者から上級者まで全ての方に適したクラスです。

### デトックスリラクゼーション

股関節周りを中心にほぐしながらダイナミックなポーズを行い、最後は深いリラクゼーションへ。下半身周りのむくみやリラックスしたい方に。

### 背骨&経絡

前半はじっくり背骨周りをほぐし、後半は経絡の巡りに沿ってポーズを行います。腰痛予防や心身共にリラックスしたい方にオススメです。

### デトックスヨガ

座位を中心に身体をあたため、ねじりのポーズを多く行うことでデトックス効果をより促進していくクラス。汗を効果的にかきたい方に。

### エナジーヨガ

体幹を意識し関節、筋肉にアプローチし、バランスのポーズや全身を大きく動かしていくエネルギッシュなクラスです。

### 温活ベーシックフロー

呼吸に合わせて流れるようにヨガポーズを連続して行い、ダイナミックに身体を動かすことで代謝を上げていきます。※中級者、ヨガ経験者向け

### ビューティーコア

お腹周りの筋肉(コア)をフルに使い、下腹部のシェイプアップやウエストのくびれを目指していくお腹引き締め系クラス。※中級者、ヨガ経験者向け