

# 2019年5月 ヨガスケジュール

|       | 1 | 2 | 3 /金                                      | 4 /土                                             | 5 /日                                     | 6 /月                                             | 7 /火                                     | 8 | 9 | 10 /金                                     | 11 /土                                  | 12 /日                                     | 13 /月                                            | 14 /火                                          | 15 | 16 | 17 /金                                     | 18 /土                                     | 19 /日                                     | 20 /月                                            | 21 /火                                            | 22                                     | 23                                        | 24 /金                                     | 25 /土                                     | 26 /日                                            | 27 /月                                            | 28 /火                                          | 29                                        | 30                                        | 31 /金 |
|-------|---|---|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------|---|---|-------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|----|----|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------|
| 10:00 |   |   |                                           | 10:00~<br>11:00<br>温活<br>ベーシック<br>フロー<br>Mitschy |                                          |                                                  |                                          |   |   |                                           | 10:00~<br>11:00<br>フリー<br>タイム          |                                           |                                                  |                                                |    |    |                                           | 10:00~<br>11:00<br>美尻<br>コア<br>Nozomi     |                                           |                                                  |                                                  |                                        |                                           |                                           | 10:00~<br>11:00<br>美ボディ<br>シェイプ<br>Nozomi |                                                  |                                                  |                                                |                                           |                                           |       |
| 11:00 |   |   | 11:00~<br>12:00<br>肩こり<br>改善ヨガ<br>Mayuko  |                                                  | 11:00~<br>12:00<br>美脚<br>Yuko            | 11:00~<br>12:00<br>温活<br>ベーシック<br>フロー<br>Mitschy | 11:00~<br>12:00<br>エナジー<br>ヨガ<br>Kaoru   |   |   | 11:00~<br>12:00<br>美ボディ<br>シェイプ<br>Nozomi |                                        | 11:00~<br>12:00<br>温活<br>ベーシック<br>Mitschy | 11:00~<br>12:00<br>温活<br>ベーシック<br>フロー<br>Mitschy | 11:00~<br>12:00<br>デトックス<br>ヨガ<br>代行<br>Asumi  |    |    | 11:00~<br>12:00<br>エナジー<br>ヨガ<br>Nozomi   |                                           | 11:00~<br>12:00<br>肩こり<br>改善ヨガ<br>Mayuko  | 11:00~<br>12:00<br>温活<br>ベーシック<br>フロー<br>Mitschy | 11:00~<br>12:00<br>エナジー<br>ヨガ<br>Kaoru           |                                        | 11:00~<br>12:00<br>美尻<br>コア<br>Nozomi     |                                           | 11:00~<br>12:00<br>温活<br>ベーシック<br>Yayoi   | 11:00~<br>12:00<br>温活<br>ベーシック<br>フロー<br>Mitschy | 11:00~<br>12:00<br>デトックス<br>ヨガ<br>代行<br>Tukasa   |                                                | 11:00~<br>12:00<br>美ボディ<br>シェイプ<br>Nozomi |                                           |       |
| 12:00 |   |   |                                           | 11:30~<br>12:30<br>ポール<br>ストレッチ<br>Marina        |                                          |                                                  |                                          |   |   |                                           | 11:30~<br>12:30<br>温活<br>ベーシック<br>Yuko |                                           |                                                  |                                                |    |    |                                           | 11:30~<br>12:30<br>温活<br>ベーシック<br>Mitschy |                                           | 12:30~<br>13:30<br>改善ヨガ<br>Mayuko                | 12:30~<br>13:30<br>温活<br>ベーシック<br>フロー<br>Mitschy | 12:30~<br>13:30<br>エナジー<br>ヨガ<br>Kaoru |                                           | 12:30~<br>13:30<br>美尻<br>コア<br>Nozomi     |                                           | 12:30~<br>13:30<br>温活<br>ベーシック<br>Yayoi          | 12:30~<br>13:30<br>温活<br>ベーシック<br>フロー<br>Mitschy | 12:30~<br>13:30<br>デトックス<br>ヨガ<br>代行<br>Tukasa |                                           | 12:30~<br>13:30<br>美ボディ<br>シェイプ<br>Nozomi |       |
| 13:00 |   |   | 12:30~<br>13:30<br>ポール<br>ストレッチ<br>Marina |                                                  | 12:30~<br>13:30<br>温活<br>ベーシック<br>Yuko   | 12:30~<br>13:30<br>フリー<br>タイム<br>Marina          | 12:30~<br>13:30<br>温活<br>ストレッチ<br>Marina |   |   | 12:30~<br>13:30<br>ポール<br>ストレッチ<br>Marina | 13:00~<br>14:00<br>美脚<br>Yuko          |                                           | 12:30~<br>13:30<br>フリー<br>タイム<br>Marina          | 12:30~<br>13:30<br>フリー<br>タイム<br>Marina        |    |    | 12:30~<br>13:30<br>温活<br>ストレッチ<br>Marina  |                                           | 12:30~<br>13:30<br>ポール<br>ストレッチ<br>Marina | 12:30~<br>13:30<br>フリー<br>タイム<br>Marina          | 12:30~<br>13:30<br>エナジー<br>ヨガ<br>Kaoru           |                                        | 12:30~<br>13:30<br>美尻<br>コア<br>Nozomi     |                                           | 12:30~<br>13:30<br>温活<br>ベーシック<br>Yayoi   | 12:30~<br>13:30<br>温活<br>ベーシック<br>フロー<br>Mitschy | 12:30~<br>13:30<br>デトックス<br>ヨガ<br>代行<br>Tukasa   |                                                | 12:30~<br>13:30<br>美ボディ<br>シェイプ<br>Nozomi |                                           |       |
| 14:00 |   |   | 14:00~<br>15:00<br>温活<br>ベーシック<br>Mayuko  |                                                  | 14:00~<br>15:00<br>温活<br>ストレッチ<br>Marina | 14:00~<br>15:00<br>肩こり<br>改善ヨガ<br>Mitschy        | 14:00~<br>15:00<br>デトックス<br>ヨガ<br>Kaoru  |   |   | 14:00~<br>15:00<br>美尻<br>コア<br>Nozomi     |                                        | 14:00~<br>15:00<br>温活<br>ベーシック<br>Mitschy | 14:00~<br>15:00<br>肩こり<br>改善ヨガ<br>Mitschy        | 14:00~<br>15:00<br>美脚美尻<br>骨盤ヨガ<br>代行<br>Asumi |    |    | 14:00~<br>15:00<br>美ボディ<br>シェイプ<br>Nozomi |                                           | 14:00~<br>15:00<br>温活<br>ベーシック<br>Mayuko  | 14:00~<br>15:00<br>肩こり<br>改善ヨガ<br>Mitschy        | 14:00~<br>15:00<br>デトックス<br>ヨガ<br>Kaoru          |                                        | 14:00~<br>15:00<br>美ボディ<br>シェイプ<br>Nozomi |                                           | 14:00~<br>15:00<br>背骨 &<br>経絡<br>Yayoi    | 14:00~<br>15:00<br>肩こり<br>改善ヨガ<br>Mitschy        | 14:00~<br>15:00<br>エナジー<br>ヨガ<br>代行<br>Tukasa    |                                                | 14:00~<br>15:00<br>エナジー<br>ヨガ<br>Nozomi   |                                           |       |
| 15:00 |   |   |                                           | 14:30~<br>15:30<br>フリー<br>タイム                    |                                          |                                                  |                                          |   |   |                                           | 14:30~<br>15:30<br>フリー<br>タイム          |                                           |                                                  |                                                |    |    |                                           | 14:30~<br>15:30<br>ポール<br>ストレッチ<br>Marina |                                           | 15:30~<br>16:30<br>改善ヨガ<br>Mayuko                | 15:30~<br>16:30<br>温活<br>ベーシック<br>Mitschy        | 15:30~<br>16:30<br>エナジー<br>ヨガ<br>Kaoru |                                           | 15:30~<br>16:30<br>美ボディ<br>シェイプ<br>Nozomi |                                           | 15:30~<br>16:30<br>温活<br>ベーシック<br>Yayoi          | 15:30~<br>16:30<br>温活<br>ベーシック<br>フロー<br>Mitschy | 15:30~<br>16:30<br>デトックス<br>ヨガ<br>代行<br>Tukasa |                                           | 15:30~<br>16:30<br>美ボディ<br>シェイプ<br>Nozomi |       |
| 16:00 |   |   |                                           |                                                  |                                          |                                                  |                                          |   |   |                                           |                                        |                                           |                                                  |                                                |    |    |                                           |                                           |                                           |                                                  |                                                  |                                        |                                           |                                           |                                           |                                                  |                                                  |                                                |                                           |                                           |       |

## お知らせ

- 5/14(火) 代行Asumi先生による特別クラス『美脚美尻骨盤ヨガ』を実施します。
- 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分前までにお越しください。
- 5/4(土)14:30~、5/11(土)10:00~、14:30~、5/12(日)12:30~フリータイムになります。是非ご利用ください。
- 金曜・土曜は湧水ハーブスパの日！ヨガの前や後にプラス1,000円で60分ご利用いただけます。スパをご利用される場合は前日までのご予約になります。

※レッスンは変更になる場合がございます  
※キャンセルの場合は1時間前までに必ずご連絡ください

ナチュの森アクアサロン

北海道白老郡白老町虎杖浜393-12

詳しくはWEBサイトをご覧ください→<https://nachunomori.jp/>

※ご予約はお電話で受け付けております

0144-84-5961

営業時間10:00~16:00 水・木・休



湧水ハーブスパ & マグマスタジオ  
aqua salon

## クラス内容

### ポールストレッチ ☆

姿勢改善など

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。

### 温活ストレッチ ☆

ストレッチ&ヨガ

ゆったりストレッチをしながらヨガのポーズをいくつかする事で  
筋肉の柔軟性を高め、体内の巡りをよくしていきます。

### 背骨&経絡 ☆☆

バランス調整など

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。

### 肩こり改善ヨガ ☆☆ リニューアル

肩こり改善など

呼吸と一緒にポーズを行い、肩甲骨周りを重点的にほぐし血行をよく  
していきます。肩こりを解消しながらヨガのポーズを行いたい方に。

### 温活ベーシック ☆☆

基本のヨガ

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。

### 美脚デトックスヨガ ☆☆

汗をかきたい方

股関節周りを中心にほぐしながら下半身の血流を促します。後半は  
美脚効果のあるポーズを行い、むくみ知らずの引き締まった下半身を  
目指します。

### デトックスヨガ ☆☆

汗をかきたい方

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。

### 温活ベーシックフロー ☆☆☆

体を動かしたい方

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  
に身体を動かし代謝を上げていきます。

### 美脚美尻骨盤ヨガ ☆☆☆ 特別クラス

むくみを解消したい方

呼吸に合わせて股関節と肩周りを意識して動かすことで骨盤を整えなが  
ら、しっかり動いていくフロークラス。下半身太りや冷え、むくみなど  
女性特有のお悩みの方にオススメ！

### エナジーヨガ ☆☆☆

体を動かしたい方

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クラスです。

### 美ボディシェイプ ☆☆☆

ボディラインが気になる方

脂肪燃焼にターゲットを置いたポーズを盛り込み、二の腕・足・ヒッ  
プ・ウエスト周りなど気になる身体のパーツの引き締めを目指します。  
ボディメイクしたい方やダイエットしたい方に。※中級者・ヨガ経験者向け

### 美尻コア ☆☆☆

ヒップアップをしたい方

お腹周りの筋肉(コア)を使いながら、お尻の筋肉を意識的に鍛える事  
で引き締まった上向きヒップを目指します。※中級者・ヨガ経験者向け

# 2019年4月

|       | 1 / 月                                            | 2 / 火                                    | 3 | 4 | 5 / 金                                     | 6 / 土                                     | 7 / 日                                     | 8 / 月                                     | 9 / 火                                    | 10 | 11 | 12 / 金                                    | 13 / 土                                    | 14 / 日                                       | 15 / 月                                    | 16 / 火                                   | 17 | 18 | 19 / 金                                   | 20 / 土                                    | 21 / 日                                    | 22 / 月                                    | 23 / 火                                   | 24 | 25                                        | 26 / 金                                    | 27 / 土                                   | 28 / 日                                    | 29 / 月                                   | 30 / 火 |
|-------|--------------------------------------------------|------------------------------------------|---|---|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|----|----|-------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|----|----|------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|----|-------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|--------|
| 10:00 |                                                  |                                          |   |   |                                           | 10:00~<br>11:00<br>美ボディ<br>シェイプ<br>Nozomi |                                           |                                           |                                          |    |    |                                           | 10:00~<br>11:00<br>エナジー<br>ヨガ<br>Kaoru    |                                              |                                           |                                          |    |    |                                          | 10:00~<br>11:00<br>温活<br>ベーシック<br>Mitschy |                                           |                                           |                                          |    |                                           | 10:00~<br>11:00<br>美尻<br>コア<br>Nozomi     |                                          |                                           |                                          |        |
| 11:00 | 11:00~<br>12:00<br>温活<br>ベーシック<br>フロー<br>Mitschy | 11:00~<br>12:00<br>デトックス<br>ヨガ<br>Kaoru  |   |   | 11:00~<br>12:00<br>美尻<br>コア<br>Nozomi     |                                           | 11:00~<br>12:00<br>温活<br>ベーシック<br>Mitschy | 11:00~<br>12:00<br>温活<br>ベーシック<br>Mitschy | 11:00~<br>12:00<br>エナジー<br>ヨガ<br>Kaoru   |    |    | 11:00~<br>12:00<br>温活<br>ストレッチ<br>Marina  |                                           | 11:00~<br>12:00<br>温活<br>ベーシック<br>Yuko       | 11:00~<br>12:00<br>温活<br>ベーシック<br>Mitschy | 11:00~<br>12:00<br>デトックス<br>ヨガ<br>Kaoru  |    |    | 11:00~<br>12:00<br>肩こり<br>改善ヨガ<br>Mayuko |                                           | 11:00~<br>12:00<br>温活<br>ベーシック<br>Yayoi   | 11:00~<br>12:00<br>温活<br>ベーシック<br>Mitschy | 11:00~<br>12:00<br>エナジー<br>ヨガ<br>Kaoru   |    | 11:00~<br>12:00<br>美ボディ<br>シェイプ<br>Nozomi |                                           | 11:00~<br>12:00<br>肩こり<br>改善ヨガ<br>Mayuko | 11:00~<br>12:00<br>温活<br>ベーシック<br>Mitschy | 11:00~<br>12:00<br>デトックス<br>ヨガ<br>Kaoru  |        |
| 12:00 |                                                  |                                          |   |   |                                           | 11:30~<br>12:30<br>温活<br>ストレッチ<br>Marina  |                                           |                                           |                                          |    |    |                                           | 11:30~<br>12:30<br>温活<br>ストレッチ<br>Marina  |                                              |                                           |                                          |    |    |                                          | 11:30~<br>12:30<br>温活<br>ストレッチ<br>Marina  |                                           |                                           |                                          |    |                                           | 11:30~<br>12:30<br>温活<br>ストレッチ<br>Marina  |                                          |                                           |                                          |        |
| 13:00 | フリー<br>タイム<br>Marina                             | 12:30~<br>13:30<br>温活<br>ストレッチ<br>Marina |   |   | 12:30~<br>13:30<br>ボール<br>ストレッチ<br>Marina |                                           | 12:30~<br>13:30<br>ボール<br>ストレッチ<br>Marina | フリー<br>タイム<br>Marina                      | 12:30~<br>13:30<br>温活<br>ストレッチ<br>Marina |    |    | フリー<br>タイム<br>Marina                      |                                           | 12:30~<br>13:30<br>温活<br>ストレッチ<br>Marina     | フリー<br>タイム<br>Marina                      | 12:30~<br>13:30<br>温活<br>ストレッチ<br>Marina |    |    | 12:30~<br>13:30<br>温活<br>ストレッチ<br>Marina |                                           | 12:30~<br>13:30<br>ボール<br>ストレッチ<br>Marina | フリー<br>タイム<br>Marina                      | 12:30~<br>13:30<br>温活<br>ストレッチ<br>Marina |    | 12:30~<br>13:30<br>ボール<br>ストレッチ<br>Marina |                                           | 12:30~<br>13:30<br>温活<br>ストレッチ<br>Marina | フリー<br>タイム<br>Marina                      | 12:30~<br>13:30<br>温活<br>ストレッチ<br>Marina |        |
| 14:00 | 14:00~<br>15:00<br>肩こり<br>改善ヨガ<br>Mitschy        | 14:00~<br>15:00<br>エナジー<br>ヨガ<br>Kaoru   |   |   | 14:00~<br>15:00<br>美ボディ<br>シェイプ<br>Nozomi |                                           | 14:00~<br>15:00<br>温活<br>ベーシック<br>Mitschy | 14:00~<br>15:00<br>肩こり<br>改善ヨガ<br>Mitschy | 14:00~<br>15:00<br>デトックス<br>ヨガ<br>Kaoru  |    |    | 14:00~<br>15:00<br>ボール<br>ストレッチ<br>Marina |                                           | 14:00~<br>15:00<br>美脚<br>デトックス<br>ヨガ<br>Yuko | 14:00~<br>15:00<br>肩こり<br>改善ヨガ<br>Mitschy | 14:00~<br>15:00<br>エナジー<br>ヨガ<br>Kaoru   |    |    | 14:00~<br>15:00<br>温活<br>ベーシック<br>Mayuko |                                           | 14:00~<br>15:00<br>背骨 &<br>経絡<br>Yayoi    | 14:00~<br>15:00<br>肩こり<br>改善ヨガ<br>Mitschy | 14:00~<br>15:00<br>デトックス<br>ヨガ<br>Kaoru  |    | 14:00~<br>15:00<br>エナジー<br>ヨガ<br>Nozomi   |                                           | 14:00~<br>15:00<br>温活<br>ベーシック<br>Mayuko | 14:00~<br>15:00<br>肩こり<br>改善ヨガ<br>Mitschy | 14:00~<br>15:00<br>エナジー<br>ヨガ<br>Kaoru   |        |
| 15:00 |                                                  |                                          |   |   |                                           | 14:30~<br>15:30<br>ボール<br>ストレッチ<br>Marina |                                           |                                           |                                          |    |    |                                           | 14:30~<br>15:30<br>ボール<br>ストレッチ<br>Marina |                                              |                                           |                                          |    |    |                                          | 14:30~<br>15:30<br>ボール<br>ストレッチ<br>Marina |                                           |                                           |                                          |    |                                           | 14:30~<br>15:30<br>ボール<br>ストレッチ<br>Marina |                                          |                                           |                                          |        |
| 16:00 |                                                  |                                          |   |   |                                           |                                           |                                           |                                           |                                          |    |    |                                           |                                           |                                              |                                           |                                          |    |    |                                          |                                           |                                           |                                           |                                          |    |                                           |                                           |                                          |                                           |                                          |        |

※レッスンは変更になる場合がございます

※キャンセルの場合は1時間前までに必ずご連絡ください

## お知らせ

- ・新クラス『美ボディシェイプ』が誕生しました！またリニューアルしたクラスもございます。
- ・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分前までにお越しください。
- ・4/12(金)12:30~フリータイムになります。是非ご利用ください。
- ・金曜・土曜は湧水ハーブスパの日！ヨガの前や後にプラス1,000円で60分ご利用いただけます。  
スパをご利用される場合は前日までのご予約になります。

※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

詳しくはWEBサイトをご覧ください→<https://nachunomori.jp/>



湧水ハーブスパ & マグマスタジオ  
aqua salon

## クラス内容

### ポールストレッチ ☆

姿勢改善など

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。

### 温活ストレッチ ☆

ストレッチ&ヨガ

ゆったりストレッチをしながらヨガのポーズをいくつかする事で  
筋肉の柔軟性を高め、体内の巡りをよくしていきます。

### 背骨&経絡 ☆☆

バランス調整など

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。

### 肩こり改善ヨガ ☆☆ リニューアル

肩こり改善など

呼吸と一緒にポーズを行い、肩甲骨周りを重点的にほぐし血行をよく  
していきます。肩こりを解消しながらヨガのポーズを行いたい方に。

### 温活ベーシック ☆☆

基本のヨガ

マグマス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。

### 美脚デトックスヨガ ☆☆ リニューアル

汗をかきたい方

股関節周りを中心にほぐしながら下半身の血流を促します。後半は  
美脚効果のあるポーズを行い、むくみ知らずの引き締まった下半身を  
目指します。

### デトックスヨガ ☆☆

汗をかきたい方

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。

### 温活ベーシックフロー ☆☆☆

体を動かしたい方

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  
クに身体を動かし代謝を上げていきます。

### エナジーヨガ ☆☆☆

体を動かしたい方

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クラスです。

### 美ボディシェイプ ☆☆☆ NEW

ボディラインが気になる方

脂肪燃焼にターゲットを置いたポーズを盛り込み、二の腕・足・ヒッ  
プ・ウエスト周りなど気になる身体のパーツの引き締めを目指します。  
ボディメイクしたい方やダイエットしたい方に。 ※中級者・ヨガ経験者向け

### 美尻コア ☆☆☆ リニューアル

ヒップアップをしたい方

お腹周りの筋肉(コア)を使いながら、お尻の筋肉を意識的に鍛える事  
で引き締まった上向きヒップを目指します。 ※中級者・ヨガ経験者向け