

2019年7月 ヨガスケジュール

	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	31	
10:00						10:00～ 11:00 美尻 コア はせゆか							10:00～ 11:00 温活 ベーシック はせゆか							10:00～ 11:00 美ボディ シェイプ Nozomi	脂肪燃焼 DAY! 大嶋					10:00～ 11:00 美尻 コア はせゆか						
11:00	11:00～ 12:00 温活 ベーシック フロー Mitschy	11:00～ 12:00 温活 ベーシック はせゆか		11:00～ 12:00 エナジー ヨガ Nozomi		11:00～ 12:00 美脚 デトックス ヨガ Yuko 11:30～ 12:30 温活 ストレッチ Marina	11:00～ 12:00 ベーシック フロー Mitschy	11:00～ 12:00 エナジー ヨガ Asumi				11:00～ 12:00 美ボディ シェイプ Nozomi	11:00～ 12:00 背骨＆ 経絡 Yayoi 11:30～ 12:30 温活 ストレッチ Marina	11:00～ 12:00 ベーシック フロー Mitschy	11:00～ 12:00 デトックス ヨガ Mayuko			11:00～ 12:00 美尻 コア Nozomi	11:00～ 12:00 マグマ de パンチ☆ 大嶋 11:30～ 12:30 温活 ストレッチ Marina	11:00～ 12:00 ベーシック フロー Mitschy	11:00～ 12:00 エナジー ヨガ Asumi			11:00～ 12:00 エナジー ヨガ Nozomi	11:00～ 12:00 肩こり 改善ヨガ Mayuko 11:30～ 12:30 温活 ストレッチ Marina	11:00～ 12:00 ベーシック フロー Mitschy	11:00～ 12:00 デトックス ヨガ Mayuko					
12:00																																
13:00	12:30～ 13:30 リラックス タイム Marina	12:30～ 13:30 温活 ストレッチ Marina		12:30～ 13:30 ボール ストレッチ Marina	12:30～ 13:30 温活 ストレッチ Marina	13:00～ 14:00 温活 ベーシック はせゆか	12:30～ 13:30 リラックス タイム Marina	12:30～ 13:30 温活 ストレッチ Marina				12:30～ 13:30 温活 ストレッチ Marina	13:00～ 14:00 美尻 コア はせゆか	12:30～ 13:30 ポール ストレッチ Marina	12:30～ 13:30 リラックス タイム Marina	12:30～ 13:30 温活 ストレッチ Marina			12:30～ 13:30 ポール ストレッチ Marina	13:00～ 14:00 エナジー ヨガ Nozomi	12:30～ 13:30 温活 ストレッチ Marina	12:30～ 13:30 リラックス タイム Marina	12:30～ 13:30 温活 ストレッチ Marina			12:30～ 13:30 温活 ストレッチ Marina	13:00～ 14:00 ボール ストレッチ Marina	12:30～ 13:30 リラックス タイム Marina	12:30～ 13:30 温活 ストレッチ Marina			
14:00	14:00～ 15:00 肩こり 改善ヨガ Mitschy	14:00～ 15:00 美尻 コア はせゆか		14:00～ 15:00 美尻 コア Nozomi	14:00～ 15:00 温活 ベーシック Yuko 14:30～ 15:30 ボール ストレッチ Marina	14:00～ 15:00 温活 ベーシック Mitschy	14:00～ 15:00 肩こり 改善ヨガ Asumi	14:00～ 15:00 デトックス ヨガ Asumi				14:00～ 15:00 エナジー ヨガ Nozomi	14:30～ 15:30 ボール ストレッチ Marina	14:00～ 15:00 温活 ベーシック Yayoi	14:00～ 15:00 肩こり 改善ヨガ Mitschy	14:00～ 15:00 温活 ベーシック Mayuko			14:00～ 15:00 美ボディ シェイプ Nozomi	14:00～ 15:00 マグマ de 骨盤体操 大嶋 14:30～ 15:30 ボール ストレッチ Marina	14:00～ 15:00 肩こり 改善ヨガ Mitschy	14:00～ 15:00 デトックス ヨガ Asumi			14:00～ 15:00 美ボディ シェイプ Nozomi	14:30～ 15:30 ボール ストレッチ Marina	14:00～ 15:00 温活 ベーシック Mayuko	14:00～ 15:00 肩こり 改善ヨガ Mitschy	14:00～ 15:00 温活 ベーシック Mayuko			
15:00																																

お知らせ

- ・NEW!! 7月から土曜日に「はせゆか先生」が仲間入り！是非レッスンをご受講ください。
- ・7/21(日)は脂肪燃焼DAY！特別講師・大嶋春香先生をお迎えします。
- ・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20分前、2回目以降の方は10分前までにお越しください。
- ・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にご予約ください。

※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

※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・木定休日

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

<http://nachunomoiri.jp>



湧水ハーブスパ & マグマスタジオ

aqua salon

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。
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。	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。
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。	脂肪燃焼DAY特別クラス ☆☆☆ マグマdeパンチ★ 格闘技系の要素を取り入れ音楽に合わせてリズムカルに動きます。ウエスト周り、背中、二の腕のシェイプアップに効果的！！ マグマde骨盤体操 身体の要の骨盤周りの筋肉をたくさん使ってシェイプアップ！！歪みにくいカラダづくりにも効果的です。
肩こり改善ヨガ ☆☆☆ 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。	エナジーヨガ ☆☆☆ 体を引き締めたい方 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。	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
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。	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8月 ヨガスケジュール

	1	2/金	3/土	4/日	5/月	6/火	7	8	9/金	10/土	11/日	12/月	13/火	14	15	16/金	17/土	18/日	19/月	20/火	21	22	23/金	24/土	25/日	26/月	27/火	28	29	30/金	31/土	
10:00			10:00～ 11:00 温活							10:00～ 11:00 美尻 コア							10:00～ 11:00 温活							10:00～ 11:00 美尻 コア							10:00～ 11:00 温活	
			ベーシック はせゆか			真夏の 引き締め DAY!											ベーシック はせゆか															ベーシック はせゆか
11:00		11:00～ 12:00 美尻 コア Nozomi		11:00～ 12:00 美脚 デトックス ヨガ Yuko	11:00～ 12:00 温活 ベーシック フロー Mitcky	11:00～ 12:00 美脚 美尻 ヨガ Asumi			11:00～ 12:00 エナジー ヨガ Nozomi		11:00～ 12:00 温活 ベーシック フロー Yayoi	11:00～ 12:00 温活 ベーシック フロー Mitcky	11:00～ 12:00 背骨＆ 経絡 Yayoi			11:00～ 12:00 美ボディ シェイブ Nozomi		11:00～ 12:00 肩こり 改善ヨガ Mayuko	11:00～ 12:00 温活 ベーシック フロー Mitcky	11:00～ 12:00 デトックス ヨガ Asumi			11:00～ 12:00 エナジー ヨガ Nozomi		11:00～ 12:00 温活 ベーシック フロー Yayoi	11:00～ 12:00 温活 ベーシック フロー Mitcky	11:00～ 12:00 温活 ベーシック フロー Yayoi			11:00～ 12:00 肩こり 改善ヨガ Mayuko	11:30～ 12:30 温活 ストレッチ Marina	
12:00			11:30～ 12:30 温活 ストレッチ Marina							11:30～ 12:30 温活 ストレッチ Marina							11:30～ 12:30 温活 ストレッチ Marina							11:30～ 12:30 温活 ストレッチ Marina							11:30～ 12:30 温活 ストレッチ Marina	
13:00		12:30～ 13:30 ポール ストレッチ Marina		12:30～ 13:30 温活 ストレッチ Marina	12:30～ 13:30 リラックス タイム Mitcky	12:30～ 13:30 温活 ストレッチ Marina			12:30～ 13:30 温活 ストレッチ Marina		12:30～ 13:30 ポール ストレッチ Marina	12:30～ 13:30 リラックス タイム Mitcky	12:30～ 13:30 温活 ストレッチ Marina			12:30～ 13:30 ポール ストレッチ Marina		12:30～ 13:30 温活 ストレッチ Marina	12:30～ 13:30 リラックス タイム Mitcky	12:30～ 13:30 温活 ストレッチ Marina			12:30～ 13:30 温活 ストレッチ Marina		12:30～ 13:30 ポール ストレッチ Marina	12:30～ 13:30 リラックス タイム Mitcky	12:30～ 13:30 温活 ストレッチ Marina			12:30～ 13:30 温活 ストレッチ Marina	13:00～ 14:00 美尻 コア はせゆか	
14:00		14:00～ 15:00 エナジー ヨガ Nozomi		14:00～ 15:00 温活 ベーシック 改善ヨガ Yuko	14:00～ 15:00 肩こり 改善ヨガ Mitcky	14:00～ 15:00 美脚 美尻 ヨガ Asumi			14:00～ 15:00 美ボディ シェイブ Nozomi		14:00～ 15:00 背骨＆ 経絡 Yayoi	14:00～ 15:00 肩こり 改善ヨガ Mitcky	14:00～ 15:00 温活 ベーシック Yayoi			14:00～ 15:00 美尻 コア Nozomi		14:00～ 15:00 温活 ベーシック 改善ヨガ Mayuko	14:00～ 15:00 肩こり 改善ヨガ Mitcky	14:00～ 15:00 エナジー ヨガ Asumi			14:00～ 15:00 美ボディ シェイブ Nozomi		14:00～ 15:00 背骨＆ 経絡 Yayoi	14:00～ 15:00 肩こり 改善ヨガ Mitcky	14:00～ 15:00 背骨＆ 経絡 Yayoi			14:00～ 15:00 デトックス ヨガ Mayuko	14:30～ 15:30 ポール ストレッチ Marina	
15:00			14:30～ 15:30 ポール ストレッチ Marina							14:30～ 15:30 ポール ストレッチ Marina							14:30～ 15:30 ポール ストレッチ Marina							14:30～ 15:30 ポール ストレッチ Marina							14:30～ 15:30 ポール ストレッチ Marina	

お知らせ

- ・8/6(火)は真夏の引き締めDAY! Asumi先生による特別クラスを実施します。
- ・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20分前、2回目以降の方は10分前までにお越しください。
- ・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にご予約ください。

※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

※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・木定休日

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

<http://nachunomoiri.jp>



湧水ハーブスパ & マグマスタジオ

aqua salon

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。
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。	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。
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。	エナジーヨガ ☆☆☆ 体を引き締めたい方 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。
肩こり改善ヨガ ☆☆ 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。	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
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。	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
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。	特別クラス 美脚美尻ヨガ ☆☆☆ 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、むくみなどにお悩みの方にオススメ！ ※中級者・ヨガ経験者向け