

2021年3月 ヨガスケジュール

1/月	2/火	3/水	4/木	5/金	6/土	7/日	8/月	9/火	10/水	11/木	12/金	13/土	14/日	15/月	16/火	17/水	18/木	19/金	20/土	21/日	22/月	23/火	24/水	25/木	26/金	27/土	28/日	29/月	30/火	31/水	
10:00～ 11:00	10:00～ 11:00			10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00					10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00			10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00			10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00		
温活 ストレッチ	デトックス ヨガ			エナジー	ボール ストレッチ	温活 ベーシック					マグマ健康 ストレッチ	温活 ベーシック	エナジー	デトックス ヨガ	エナジー			温活 ベーシック	温活 ストレッチ	エナジー	温活 ベーシック	ボール ストレッチ			デトックス ヨガ	マグマ健康 ストレッチ	デトックス ヨガ	ボール ストレッチ	エナジー		
Marina	Marina			Marina	Marina	Marina					Marina	Marina	Marina	Marina	Marina			Marina	Marina	Marina	Marina	Marina			Marina	Marina	Marina	Marina	Marina		
12:00～ 13:00	12:00～ 13:00			12:00～ 13:00	12:00～ 13:00	12:00～ 13:00	全館 休館日				12:00～ 13:00	12:00～ 13:00	12:00～ 13:00	12:00～ 13:00	12:00～ 13:00			12:00～ 13:00	12:00～ 13:00	12:00～ 13:00	12:00～ 13:00	12:00～ 13:00			12:00～ 13:00	12:00～ 13:00	12:00～ 13:00	12:00～ 13:00	12:00～ 13:00		
動画	動画			動画	動画	動画					動画	動画		動画	動画			動画	動画	動画	動画	動画			動画	動画		動画	動画	動画	
マグマ ピラティス	温活 ベーシック フロー			マグマ ステップ	マグマ ピラティス	温活 ベーシック フロー					温活 ベーシック フロー	マグマ ピラティス	フリー タイム	温活 ベーシック フロー	マグマ ステップ			マグマ ステップ	エナジー	マグマ ピラティス	マグマ de パレトン	マグマ ピラティス			エナジー	温活 ベーシック フロー	フリー タイム	マグマ de パレトン	マグマ ピラティス		
はせゆか	Nozomi			Sachie	はせゆか	Nozomi					Nozomi	はせゆか	Nozomi	Sachie			Sachie	Nozomi	はせゆか	Sachie	はせゆか			Nozomi	Nozomi			Sachie	はせゆか		
14:00～ 15:00	14:00～ 15:00			14:00～ 15:00	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00					14:00～ 15:00	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00			14:00～ 15:00	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00			14:00～ 15:00	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00		
動画				動画		動画					動画	動画		動画			動画	動画		動画	動画			動画		動画		動画		動画	
エナジー	マグマ健康 ストレッチ			温活 ベーシック フロー	デトックス ヨガ	エナジー					マグマ ステップ	エナジー	ボール ストレッチ	マグマ de パレトン	温活 ストレッチ			エナジー	温活 ベーシック フロー	デトックス ヨガ	温活 ベーシック フロー	エナジー			マグマ ステップ	エナジー	エナジー	温活 ベーシック フロー	マグマ健康 ストレッチ		
Nozomi	Marina			Nozomi	Marina	Nozomi					Sachie	Nozomi	Marina	Sachie	Marina			Nozomi	Nozomi	Marina	Nozomi	Nozomi			Sachie	Marina	Nozomi	Nozomi	Marina		

※レッスン内容は変更になる場合がございます

●ご利用のご案内

- ・受付はレッスン開始20分前から行います。
 - ・検温とヘルスチェックシートのご記入をお願いいたします。
 - ・ご希望の方はバスタオル・ハンドタオル持ち込み可能です。
 - ・スタジオ内換気のため、レッスン中ドアを少し開けています。
 - ・溶岩浴タイムはレッスン前5分、レッスン後15分になります。
 - ・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。
- ご協力をお願いいたします。

※3/8(月)、3/9(火)は臨時休業とさせていただきます。

ご予約はお電話で承ります

0144-84-5961

営業時間10:00~17:00 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://nachunomori.jp>



親水ハーブスパ & マグマスタジオ
aqua salon

マグマ健康ストレッチ ☆

ストレッチ+血行促進

肩こり、腰痛、体質改善されたい方にオススメのメニュー。
富士山溶岩浴でリラックスもできます。

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 ☆

ストレッチ中心

ゆったりストレッチをしながら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 ☆☆☆

基本のヨガ

マグマスタジオの特性を活かし、無理なくヨガの基礎的の
ポーズを呼吸に合わせて行います。心身のバランスを整えたい方に。

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。

マグマピラティス ☆☆

体幹を鍛えたい方

体幹部分のトレーニング。初心者から上級者、それぞれの体力に合わせて
行えます。マグマとの相乗効果で、より身体の変化を感じていただけます。

マグマdeバレトン ☆☆☆

フィットネス+バレエ+ヨガ

NY発・体の外側&内側の筋力アップと柔軟性を高め全身を鍛えるプログラム。
バランス感覚や集中力を向上しながら疲れにくいカラダ作りを目指します。

エナジーヨガ ☆☆☆

体を引き締めたい方

関節周りのストレッチや筋肉の強化に効果的なバランスポーズや全身を
大きく動かすポーズを行う事で、引き締まったカラダ作りを目指していきます。

マグマステップ ☆☆☆

下半身筋力向上+持久力アップ

当スタジオNo.1の脂肪燃焼強化プログラム。ステップ台による有酸素運動と
マグマ効果で確実に結果を残したい方に。運動強度レベルは弱～強まで対応します。

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。

アクアサロンLINE公式アカウント



サロンからお得なお知らせをお送りいたします。
お友達追加お待ちしております。