

2019年 9月 ヨガスケジュール

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

お知らせ

- ・お試し3回チケットは8月末日をもって終了致します。
- ・レッスン時間が変更になりました。
- ・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。

※ご予約はお電話で受け付けております

※レッスンは変更になる場合がございます

0144-84-5961

※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

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://nachunomoiri.jp>



湧水ハーブスパ & マグマスタジオ
aqua salon

2019年10月 ヨガスケジュール

	1/火	2	3	4/金	5/土	6/日	7/月	8/火	9	10	11/金	12/土	13/日	14/月	15/火	16	17	18/金	19/土	20/日	21/月	22/火	23	24	25/金	26/土	27/日	28/月	29/火	30	31	
10:00	10:00~11:00 温活 ベーシック Marina			10:00~11:00 美ボディ シェイブ Nozomi	10:00~11:00 デトックス ヨガ Marina	10:00~11:00 エナジー ヨガ Yuko	10:00~11:00 温活 ベーシック Marina	10:00~11:00 デトックス ヨガ Asumi			10:00~11:00 温活 ストレッチ Marina	10:00~11:00 美尻 コア はせゆか	10:00~11:00 温活 ストレッチ Marina	10:00~11:00 温活 ベーシック フロー Mitchy	10:00~11:00 温活 ベーシック Marina			10:00~11:00 美尻 コア Nozomi	10:00~11:00 温活 ベーシック Marina	10:00~11:00 マグマ de パンチ☆ 大嶋	10:00~11:00 温活 ベーシック フロー Mitchy	10:00~11:00 デトックス ヨガ Marina			10:00~11:00 温活 ベーシック Marina	10:00~11:00 エナジー ヨガ はせゆか	10:00~11:00 温活 ストレッチ Marina	10:00~11:00 温活 ベーシック フロー Mitchy	10:00~11:00 温活 ベーシック Marina			
11:00																																
12:00	12:00~13:00 デトックス ヨガ Mayuko			12:00~13:00 美尻 コア Nozomi	12:00~13:00 温活 ベーシック はせゆか	12:00~13:00 美脚 デトックス ヨガ Yuko	12:00~13:00 デトックス ヨガ Marina	12:00~13:00 エナジー ヨガ Asumi			12:00~13:00 美ボディ シェイブ Nozomi	12:00~13:00 エナジー ヨガ はせゆか	12:00~13:00 温活 ベーシック Yuko	12:00~13:00 肩こり 改善ヨガ Mitchy	12:00~13:00 温活 ストレッチ Yuka			12:00~13:00 エナジー ヨガ Nozomi	12:00~13:00 美尻 コア はせゆか	12:00~13:00 マグマ de 骨盤体探 大嶋	12:00~13:00 肩こり 改善ヨガ Mitchy	12:00~13:00 温活 ストレッチ Yuka			12:00~13:00 美尻 コア Nozomi	12:00~13:00 温活 ベーシック はせゆか	12:00~13:00 デトックス ヨガ Mayuko	12:00~13:00 肩こり 改善ヨガ Mitchy	12:00~13:00 温活 ストレッチ Yuka			
13:00																																
14:00	14:00~15:00 肩こり 改善ヨガ Mayuko			14:00~15:00 温活 ストレッチ Marina	14:00~15:00 エナジー ヨガ はせゆか	14:00~15:00 温活 ストレッチ Marina	14:00~15:00 リラックス タイム Marina	14:00~15:00 温活 ベーシック Marina			14:00~15:00 エナジー ヨガ Nozomi	14:00~15:00 ポール ストレッチ Marina	14:00~15:00 エナジー ヨガ Yuko	14:00~15:00 リラックス タイム Marina	14:00~15:00 デトックス ヨガ Marina			14:00~15:00 ポール ストレッチ Marina	14:00~15:00 エナジー ヨガ はせゆか	14:00~15:00 温活 ストレッチ Marina	14:00~15:00 リラックス タイム Marina	14:00~15:00 温活 ベーシック Marina			14:00~15:00 美ボディ シェイブ Nozomi	14:00~15:00 温活 ストレッチ Marina	14:00~15:00 肩こり 改善ヨガ Mayuko	14:00~15:00 リラックス タイム Marina	14:00~15:00 デトックス ヨガ Marina			
15:00																																

お知らせ

- ・毎週月曜日のリラックスタイムの時間が14時からになりました。
- ・NEW!! 10月から火曜日に「Yuka先生」が仲間入り！是非レッスンをご受講ください。
- ・10/20(日)は前回大好評だった特別クラス・大嶋春香先生による脂肪燃焼DAY！札幌で人気の大嶋先生のボクシングエクササイズを、是非マグマでご体感ください。
- ・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spa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 9:30~17:00 水・木定休日
(※キャンセル・ご予約は9:00~17:00)

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spa & 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。

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 ☆☆

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

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。