

# 2020年9月 ヨガスケジュール

|       | 1/火  | 2/水 | 3/木 | 4/金  | 5/土  | 6/日  | 7/月  | 8/火  | 9/水 | 10/木 | 11/金  | 12/土  | 13/日   | 14/月   | 15/火  | 16/水 | 17/木 | 18/金   | 19/土   | 20/日  | 21/月   | 22/火  | 23/水 | 24/木  | 25/金  | 26/土   | 27/日  | 28/月   | 29/火  | 30/水 |
|-------|--|-----|-----|--|--|--|--|--|-----|------|---|---|--|--|---|------|------|--|--|---|--|---|------|---|---|--|---|--|---|------|
| 9:45  | レッスン<br>10:00~<br>11:00<br><br>温活<br>ベーシック<br><br>Marina             |     |     | 10:00~<br>11:00<br><br>温活<br>ストレッチ<br><br>Marina       | 10:00~<br>11:00<br><br>デトックス<br>ヨガ<br><br>Marina             | 10:00~<br>11:00<br><br>ポール<br>ストレッチ<br><br>Marina      | 10:00~<br>11:00<br><br>温活<br>ベーシック<br><br>Marina             | 10:00~<br>11:00<br><br>マグマ健康<br>ストレッチ<br><br>Marina    |     |      | 10:00~<br>11:00<br><br>ポール<br>ストレッチ<br><br>Marina             | 10:00~<br>11:00<br><br>温活<br>ベーシック<br><br>Marina      | 10:00~<br>11:00<br><br>ポール<br>ストレッチ<br><br>Marina            | 10:00~<br>11:00<br><br>マグマ健康<br>ストレッチ<br><br>Marina    | 10:00~<br>11:00<br><br>温活<br>ベーシック<br><br>Marina              |      |      | 10:00~<br>11:00<br><br>温活<br>ストレッチ<br><br>Marina             | 10:00~<br>11:00<br><br>ポール<br>ストレッチ<br><br>Marina      | 10:00~<br>11:00<br><br>温活<br>ベーシック<br><br>Marina              | 10:00~<br>11:00<br><br>デトックス<br>ヨガ<br><br>Marina             | 10:00~<br>11:00<br><br>マグマ健康<br>ストレッチ<br><br>Marina   |      |   | 10:00~<br>11:00<br><br>デトックス<br>ヨガ<br><br>Marina              | 10:00~<br>11:00<br><br>温活<br>ベーシック<br><br>Marina             | 10:00~<br>11:00<br><br>マグマ健康<br>ストレッチ<br><br>Marina           | 10:00~<br>11:00<br><br>ポール<br>ストレッチ<br><br>Marina            | 10:00~<br>11:00<br><br>エナジー<br><br>Marina                     |      |
| 12:00 | レッスン<br>12:15~<br>13:15<br><br>動画<br><br>マグマ<br>de<br>パレトン<br>Sachie |     |     | 12:15~<br>13:15<br><br>動画<br><br>エナジー<br>Nozomi        | 12:15~<br>13:15<br><br>動画<br><br>マグマ<br>ピラティス<br>はせゆか        | 12:15~<br>13:15<br><br>動画<br><br>マグマ<br>ステップ<br>Sachie | 12:15~<br>13:15<br><br>動画<br><br>マグマ<br>de<br>パレトン<br>Sachie | 12:15~<br>13:15<br><br>動画<br><br>マグマ<br>ステップ<br>Sachie |     |      | 12:15~<br>13:15<br><br>動画<br><br>マグマ<br>ステップ<br>Sachie        | 12:15~<br>13:15<br><br>動画<br><br>エナジー<br>Nozomi       | 12:15~<br>13:15<br><br>動画<br><br>マグマ<br>de<br>パレトン<br>Sachie | 12:15~<br>13:15<br><br>動画<br><br>マグマ<br>ピラティス<br>はせゆか  | 12:15~<br>13:15<br><br>動画<br><br>マグマ<br>ピラティス<br>はせゆか         |      |      | 12:15~<br>13:15<br><br>動画<br><br>エナジー<br>Nozomi              | 12:15~<br>13:15<br><br>動画<br><br>マグマ<br>ステップ<br>Sachie | 12:15~<br>13:15<br><br>動画<br><br>温活<br>ベーシック<br>フロー<br>Nozomi | 12:15~<br>13:15<br><br>動画<br><br>マグマ<br>ステップ<br>Sachie       |   |      | 12:15~<br>13:15<br><br>動画<br><br>マグマ<br>ピラティス<br>はせゆか | 12:15~<br>13:15<br><br>動画<br><br>マグマ<br>ステップ<br>Sachie        | 12:15~<br>13:15<br><br>動画<br><br>マグマ<br>de<br>パレトン<br>Sachie | 12:15~<br>13:15<br><br>動画<br><br>エナジー<br>Nozomi               | 12:15~<br>13:15<br><br>動画<br><br>マグマ<br>de<br>パレトン<br>Sachie |   |      |
| 14:15 | レッスン<br>14:30~<br>15:30<br><br>動画<br><br>エナジー<br>Nozomi              |     |     | 14:30~<br>15:30<br><br>動画<br><br>マグマ<br>ステップ<br>Sachie | 14:30~<br>15:30<br><br>動画<br><br>マグマ<br>de<br>パレトン<br>Sachie | 14:30~<br>15:30<br><br>動画<br><br>エナジー<br>Nozomi        | 14:30~<br>15:30<br><br>動画<br><br>マグマ<br>ピラティス<br>はせゆか        | 14:30~<br>15:30<br><br>動画<br><br>エナジー<br>Nozomi        |     |      | 14:30~<br>15:30<br><br>動画<br><br>温活<br>ベーシック<br>フロー<br>Nozomi | 14:30~<br>15:30<br><br>動画<br><br>マグマ<br>ピラティス<br>はせゆか | 14:30~<br>15:30<br><br>動画<br><br>エナジー<br>Nozomi              | 14:30~<br>15:30<br><br>動画<br><br>マグマ<br>ステップ<br>Sachie | 14:30~<br>15:30<br><br>動画<br><br>温活<br>ベーシック<br>フロー<br>Nozomi |      |      | 14:30~<br>15:30<br><br>動画<br><br>マグマ<br>de<br>パレトン<br>Sachie | 14:30~<br>15:30<br><br>動画<br><br>マグマ<br>ピラティス<br>はせゆか  | 14:30~<br>15:30<br><br>動画<br><br>温活<br>ベーシック<br>フロー<br>Nozomi | 14:30~<br>15:30<br><br>動画<br><br>マグマ<br>de<br>パレトン<br>Sachie | 14:30~<br>15:30<br><br>動画<br><br>マグマ<br>ピラティス<br>はせゆか |      |   | 14:30~<br>15:30<br><br>動画<br><br>温活<br>ベーシック<br>フロー<br>Nozomi | 14:30~<br>15:30<br><br>動画<br><br>マグマ<br>de<br>パレトン<br>Sachie | 14:30~<br>15:30<br><br>動画<br><br>温活<br>ベーシック<br>フロー<br>Nozomi | 14:30~<br>15:30<br><br>動画<br><br>マグマ<br>ステップ<br>Sachie       | 14:30~<br>15:30<br><br>動画<br><br>温活<br>ベーシック<br>フロー<br>Nozomi |      |

※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

- ・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。

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spa & マグマスタジオ  
aqua salon

|  |  |
|--|--|
| <p>マグマ健康ストレッチ ☆</p> <p>肩こり、腰痛、体質改善されたい方にオススメのメニュー。<br/>富士山溶岩浴でリラックスもできます。</p>            | <p>ストレッチ+血行促進</p> <p>マグマピラティス ☆☆</p> <p>体幹を鍛えたい方</p> <p>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。</p>                |
| <p>ポールストレッチ ☆</p> <p>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。<br/>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。</p> | <p>姿勢改善など</p> <p>マグマdeバレトン ☆☆☆</p> <p>フィットネス+バレエ+ヨガ</p> <p>NY発・体の外側&amp;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。<br/>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。</p> |
| <p>温活ストレッチ ☆</p> <p>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。</p>                          | <p>ストレッチ中心</p> <p>エナジーヨガ ☆☆☆</p> <p>体を引き締めたい方</p> <p>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。</p>                  |
| <p>温活ベーシック ☆☆</p> <p>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。</p>       | <p>基本のヨガ</p> <p>マグマステップ ☆☆☆</p> <p>下半身筋力向上+持久力アップ</p> <p>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。</p>        |
| <p>デトックスヨガ ☆☆</p> <p>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。</p>  | <p>汗をかきたい方</p> <p>温活ベーシックフロー ☆☆☆</p> <p>体を動かしたい方</p> <p>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。</p>                                 |