

2021年1月 ヨガスケジュール

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

- ・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。

※1/3(日)まで年末年始のため全館休館となります。

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 ☆ ストレッチ+血行促進</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。 富士山溶岩浴でリラックスもできます。</p>	<p>マグマピラティス ☆☆☆ 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 ☆ 姿勢改善など</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。 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>マグマdeバレトン ☆☆☆ フィットネス+バレエ+ヨガ</p> <p>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。</p>
<p>温活ストレッチ ☆ ストレッチ中心</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>エネルギーヨガ ☆☆☆ 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 ☆☆☆ 基本のヨガ</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>マグマステップ ☆☆☆ 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 ☆☆☆ 汗をかきたい方</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>温活ベーシックフロー ☆☆☆ 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>

アクアサロンLINE公式アカウント



ご予約のキャンセルがLINEでも可能になりました。
サロンからのお知らせもお送りいたします。
お友達追加お待ちしております。