

# 2022年1月 ヨガスケジュール

1/土	2/日	3/月	4/火	5/水	6/木	7/金	8/土	9/日	10/月	11/火	12/水	13/木	14/金	15/土	16/日	17/月	18/火	19/水	20/木	21/金	22/土	23/日	24/月	25/火	26/水	27/木	28/金	29/土	30/日	31/月
						10:00~11:00 デトックスヨガ Marina	10:00~11:00 ポールストレッチ Marina	10:00~11:00 美ボディシェイプ Marina	10:00~11:00 温活ストレッチ Marina	10:00~11:00 骨盤整えヨガ Kaoru			10:00~11:00 ポールストレッチ Marina	10:00~11:00 フリータイム Marina	10:00~11:00 温活ストレッチ Marina	10:00~11:00 デトックスヨガ Marina	10:00~11:00 マグマ健康ストレッチ Marina			10:00~11:00 エナジー Marina	10:00~11:00 ポールストレッチ Marina	10:00~11:00 温活ベーシック(腰痛ケア) Miho	10:00~11:00 デトックスヨガ Marina	10:00~11:00 美ボディシェイプ Marina			10:00~11:00 マグマ健康ストレッチ Marina	10:00~11:00 デトックスヨガ Kaoru	10:00~11:00 ポールストレッチ Marina	10:00~11:00 エナジー Marina
						12:00~13:00 フリータイム	12:00~13:00 フリータイム	12:00~13:00 フリータイム	12:00~13:00 フリータイム	12:00~13:00 デトックスヨガ Kaoru			12:00~13:00 フリータイム	12:00~13:00 美ボディシェイプ Nozomi	12:00~13:00 フリータイム	12:00~13:00 フリータイム	12:00~13:00 フリータイム			12:00~13:00 フリータイム	12:00~13:00 フリータイム	12:00~13:00 エナジー Miho	12:00~13:00 フリータイム	12:00~13:00 フリータイム			12:00~13:00 フリータイム	12:00~13:00 骨盤整えヨガ Kaoru	12:00~13:00 フリータイム	12:00~13:00 フリータイム
						14:00~15:00 動画 骨盤整えヨガ Kaoru	14:00~15:00 動画 温活ベーシックフロー Nozomi	14:00~15:00 動画 温活ベーシック Kaoru	14:00~15:00 動画 エナジー Nozomi	14:00~15:00 フリータイム			14:00~15:00 動画 マグマピラティス はせゆか	14:00~15:00 動画 温活ベーシック Nozomi	14:00~15:00 動画 骨盤整えヨガ Kaoru	14:00~15:00 動画 エナジー Marina	14:00~15:00 動画 マグマピラティス はせゆか			14:00~15:00 動画 温活ベーシック Kaoru	14:00~15:00 フリータイム	14:00~15:00 フリータイム	14:00~15:00 動画 骨盤整えヨガ Kaoru	14:00~15:00 動画 温活ストレッチ Marina			14:00~15:00 動画 温活ベーシックフロー Nozomi	14:00~15:00 フリータイム	14:00~15:00 フリータイム	14:00~15:00 動画 温活ベーシック Kaoru

全館休業

※レッスン内容は変更になる場合がございます

- 初めての方におすすめメニューは♥がついています。先生がサポートしてくれるので安心してレッスンを受けられます。

## 1月のイチオシレッスン!!

- ・かおるさん 1/11(火)、1/29(土)
- ・のぞみさん 1/15(土)
- ・みほさん 1/23(日)

## ●ご利用のご案内

- ・1/6(木)まで全館休業となります。
- ・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、レッスン中はドアを少し開けています。
- ・溶岩浴タイムはレッスン前15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。

## ヨガメニュー

### マグマ健康ストレッチ ☆

ストレッチをメインに筋トレも行います。  
肩こり、腰痛、体質改善したい方にオススメ。

### ポールストレッチ ☆

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 ☆

ゆったりストレッチをしながら筋肉の柔軟性を高め、しなやかな身体作りをしていきます。

### 温活ベーシック ☆☆

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オススメ。

### デトックスヨガ ☆☆

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オススメ。

### 骨盤整えヨガ ☆☆

歪んだ骨盤や背骨を本来の位置に整えます。  
お腹・ヒップの引き締めや、骨盤周りの血行が改善され、姿勢も良くなります。

### マグマピラティス ☆☆

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。

### エネルギーヨガ ☆☆☆

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、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ます。

### 温活ベーシックフロー ☆☆☆

呼吸に合わせて流れるように連続してヨガポーズを行い、ダイナミックに身体を動かし代謝を上げていきます。

### 美ボディシェイプ ☆☆☆

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。

## 運動量の目安

☆の数が多いほど運動量が多くなります。  
ヨガが初めての方は☆1つのクラスが  
オススメです。

## 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・ヨガスケジュールをお送りいたします。  
ご登録者のフルネームをメッセージで送ってくださるとお誕生月にお得な特典をプレゼント!  
お友達追加お待ちしております。