

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 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 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 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。