

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 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 温活 ベーシック Kaoru

全館休業

●ご利用のご案内

- ・1/6(木)まで全館休業となります。
- ・みほ先生、のぞみ先生、かおる先生によるインストラクターレッスンがございます！
- ・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。

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(祝日は営業)

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
<https://nachunomori.jp>

※レッスン内容は変更になる場合がございます



親水ハーブスパ & マグマスタジオ
aqua salon

2022年2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
10:00~11:00 温活ストレッチ Marina			10:00~11:00 エナジー Marina	★ 10:00~11:00 温活ベーシックフロー Keina	10:00~11:00 フリータイム	10:00~11:00 デトックスヨガ Marina	10:00~11:00 温活ストレッチ Marina			10:00~11:00 フリータイム Marina	★ 10:00~11:00 ムドラーヨガベーシック Keina	10:00~11:00 ポールストレッチ Marina	10:00~11:00 デトックスヨガ Marina	10:00~11:00 温活ストレッチ Marina			10:00~11:00 エナジー Marina	★ 10:00~11:00 温活ベーシックフロー Keina	★ 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 温活ストレッチ Marina	10:00~11:00 エナジー Marina		10:00~11:00 エナジー Marina	★ 10:00~11:00 ムドラーヨガベーシック Keina	★ 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
12:00~13:00 フリータイム			12:00~13:00 フリータイム Marina	★ 12:00~13:00 ムドラーヨガベーシック Keina	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 ★ 温活ベーシック Nozomi	★ 12:00~13:00 温活ベーシックフロー Keina	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 Marina	★ 12:00~13:00 ムドラーヨガベーシック Keina	★ 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 フリータイム Marina	★ 12:00~13:00 温活ベーシックフロー Keina	★ 12:00~13:00 エナジー Miho	12:00~13:00 フリータイム
14:00~15:00 動画 エナジー Nozomi			14:00~15:00 動画 Marina	14:00~15:00 フリータイム Marina	14:00~15:00 フリータイム	14:00~15:00 ポールストレッチ Marina	14:00~15:00 エナジー Nozomi			14:00~15:00 ★ エナジー Nozomi	14:00~15:00 フリータイム	14:00~15:00 骨盤整えヨガ Kaoru	14:00~15:00 温活ベーシック Kaoru	14:00~15:00 エナジー Nozomi			14:00~15:00 動画 Marina	14:00~15:00 フリータイム	14:00~15:00 フリータイム	14:00~15:00 温活ベーシック Kaoru	14:00~15:00 エナジー Nozomi	14:00~15:00 骨盤整えヨガ Kaoru		14:00~15:00 動画 Marina	14:00~15:00 フリータイム	14:00~15:00 フリータイム	14:00~15:00 ポールストレッチ Marina

※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

- ・今月からけいなさんのNEWレッスンがございます。ぜひご受講ください。
- ・受付はレッスン開始20分前から行います。
- ・キャンセルの場合は1時間前に必ずご連絡ください。

●ウイルス対策

- ・レッスン時のマスク着用をお願いします。(1/22土曜日～)
- ・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。
- ・空間除菌消臭装置(エアロピュア)を設置しています。
- ・外部インストラクターはレッスン前に抗原検査を行っています。

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(祝日は営業)

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

<https://nachunomori.jp>



親水ハーブspa & マグマスタジオ
aqua salon

ヨガメニュー 運動量の目安 ☆の数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。

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。

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。

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。

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。

ムドラーヨガベーシック ☆☆ NEW

指で形を作りながら立位のポーズも行い、全身の巡りも良くしていきます。
より身体の伸びを深めたい方にオススメ。

エナジーヨガ ☆☆☆

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 ☆☆

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。

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。

NEWメニュー「ムドラーヨガベーシック」ご紹介

ムドラーとは身体の健康や心のバランス調整を
促してくれる、手や身体を使ったジェスチャーのこと。
レッスン前後に合掌して挨拶をしますよね。
これもムドラーのひとつです。
けいなさんのエネルギーいっぱいのレッスンを
ぜひお試しください！



インストラクター けいなさん

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。