

2022年5月 ヨガスケジュール

1/日	2/月	3/火	4/水	5/木	6/金	7/土	8/日	9/月	10/火	11/水	12/木	13/金	14/土	15/日	16/月	17/火	18/水	19/木	20/金	21/土	22/日	23/月	24/火	25/水	26/木	27/金	28/土	29/日	30/月	31/火										
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	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00 ♥										
ポール ストレッチ	デトックス ヨガ	ムドラー ヨガ ベーシック	エナジー	デトックス ヨガ		呼吸を 深める ヨガ	ポール ストレッチ					温活 ベーシック (腰痛ケア)	ムドラー ヨガ ベーシック	ポール ストレッチ	デトックス ヨガ	温活 ストレッチ			エナジー	呼吸を 深める ヨガ	温活 ベーシック (腰痛ケア)	デトックス ヨガ	温活 ストレッチ			エナジー	ムドラー ヨガ ベーシック	ポール ストレッチ	デトックス ヨガ	ムドラー ヨガ ベーシック										
Marina	Marina	Keina	Marina	Marina		Keina	Marina					Miho	Keina	Marina	Marina	Marina			Marina	Keina	Miho	Marina	Keina			Marina	Keina	Marina	Marina	Keina										
								全館休業																																
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	12:00～ 13:00	12:00～ 13:00 ♥
フリー タイム	フリー タイム	温活 ストレッチ Keina	フリー タイム	フリー タイム		ムドラー ヨガ ベーシック Keina	フリー タイム															エナジー Miho	呼吸を 深める ヨガ Keina	フリー タイム	フリー タイム	フリー タイム			呼吸を 深める ヨガ Keina	ムドラー ヨガ ベーシック Keina	エナジー Miho	フリー タイム	ムドラー ヨガ ベーシック Keina			フリー タイム	呼吸を 深める ヨガ Keina	フリー タイム	フリー タイム	温活 ストレッチ Keina
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	14:00～ 15:00 動画			14:00～ 15:00	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00 動画	14:00～ 15:00			14:00～ 15:00 動画	14:00～ 15:00 フリー タイム	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00 動画	14:00～ 15:00 フリー タイム										
フリー タイム	フリー タイム	フリー タイム	フリー タイム	フリー タイム		フリー タイム	フリー タイム					フリー タイム	フリー タイム	フリー タイム	骨盤整え ヨガ Kaoru	エナジー Nozomi			フリー タイム	フリー タイム	フリー タイム	骨盤整え ヨガ Kaoru	フリー タイム			温活 ベーシック Kaoru	フリー タイム	フリー タイム	骨盤整え ヨガ Kaoru	フリー タイム										

※レッスン内容は変更になる場合がございます

- (♥)は初めての方におすすめメニューです。
最近の人気クラス
- 1位 ムドラーヨガベーシック
全身をバランス良く動かしたい方に
 - 2位 呼吸を深めるヨガ
身体の内側に効かせたい方に
 - 3位 温活ベーシック(腰痛ケア)
ほどよく動きながら腰回りもほぐしたい方に

- ご利用のご案内
- ・5/6(金)、5/9(月)~5/12(木)は全館休館です。
 - ・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。
 - ・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。

2022年6月 ヨガスケジュール

1/水	2/木	3/金	4/土	5/日	6/月	7/火	8/水	9/木	10/金	11/土	12/日	13/月	14/火	15/水	16/木	17/金	18/土	19/日	20/月	21/火	22/水	23/木	24/金	25/土	26/日	27/月	28/火	29/水	30/木
		10:00～ 11:00 エナジー Marina	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 デトックス ヨガ Marina	10:00～ 11:00 ♥ 温活 ストレッチ Keina			10:00～ 11:00 エナジー Marina	10:00～ 11:00 ♥ 呼吸を 深める ヨガ 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 ♥ ムドラー ヨガ ベーシック 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 ♥ ムドラー ヨガ ベーシック Keina			10:00～ 11:00 エナジー Marina	10:00～ 11:00 ♥ 呼吸を 深める ヨガ 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 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	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 ♥ 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 ♥ 呼吸を 深める ヨガ Keina	12:00～ 13:00 ♥ 呼吸を 深める ヨガ 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 ♥ 温活 ストレッチ Keina			12:00～ 13:00 フリー タイム	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 ♥ ムドラー ヨガ ベーシック Keina		
		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 フリー タイム			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 フリー タイム			14:00～ 15:00 フリー タイム	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 フリー タイム			14:00～ 15:00 フリー タイム	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 フリー タイム		

※レッスン内容は変更になる場合がございます

- (♥)は初めての方におすすめメニューです。
最近の人気クラス
- 1位 ムドラーヨガベーシック
全身をバランス良く動かしたい方に
 - 2位 呼吸を深めるヨガ
身体の内側に効かせたい方に
 - 3位 温活ベーシック(腰痛ケア)
ほどよく動किながら腰回りもほぐしたい方に

- 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。
 - ・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。
 - ・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。

ヨガメニュー 運動量の目安 ヨガが初めての方は☆1つか☆2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 ☆

股関節をほぐしながら、身体を温めていきます。
足の疲れや冷えが気になる方にオススメ。

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。

呼吸を深めるヨガ ☆☆

1つ1つのポーズを丁寧にを行うことで、身体の深い部分からゆるめていきます。
心身ともにリラックスしたい方にオススメ。

ムドラーヨガベーシック ☆☆

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。

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。

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。

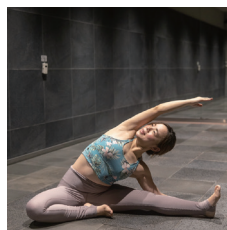
おすすめメニュー「温活ストレッチ」ご紹介

股関節周りを動かし、下半身のリンパマッサージを行います。

足の付け根を伸ばすポーズで柔軟性を高め、
筋力アップも。

けいなさんと一緒に心身ともにリフレッシュしませんか。

おすすめメニューぜひお試しください！



インストラクター けいなさん

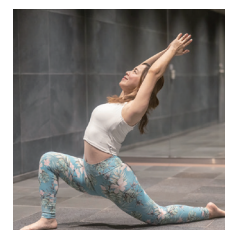
おすすめメニュー「呼吸を深めるヨガ」ご紹介

胸周りの筋肉をほぐし、呼吸のしやすい身体作りを行います。

深い呼吸を行うことで、睡眠の質が向上したり、
疲れにくい身体に。

お客様から「いつもより呼吸がしやすくなった」という

お声をいただいております。



インストラクター けいなさん