

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 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 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 デトックスヨガ 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 温活ベーシック(腰痛ケア) Miho	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 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			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 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 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 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 ムドラーヨガベーシック Keina	12:00~13:00 フリータイム	全館休業									12:00~13:00 エナジー Miho	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 フリータイム	12:00~13:00 呼吸を深めるヨガ Keina	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	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 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
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 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 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 エナジー 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 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 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 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

●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。

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

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 ボール 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 ボール 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 Keina	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 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

●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。

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 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。

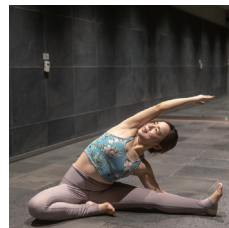
おすすめメニュー「温活ストレッチ」ご紹介

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

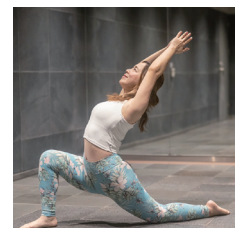
おすすめメニュー「呼吸を深めるヨガ」ご紹介

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