

2023年6月 ヨガスケジュール

1/ 木	2/金	3/土	4/日	5/月	6/火	7/ 水	8/ 木	9/金	10/土	11/日	12/月	13/火	14/ 水	15/ 木	16/金	17/土	18/日	19/月	20/火	21/ 水	22/ 木	23/金	24/土	25/日	26/月	27/火	28/ 水	29/ 木	30/月	
10:00	10:00~ 11:00 デトックス ヨガ みさと	10:00~ 11:00 温活 ベーシック しほ	10:00~ 11:00 温活 ストレッチ けいな	10:00~ 11:00 温活 ベーシック たかえ	10:00~ 11:00 デトックス ヨガ みさと			10:00~ 11:00 温活 ベーシック みさと	10:00~ 11:00 温活 ベーシック しほ	10:00~ 11:00 温活 ベーシック さちえ	10:00~ 11:00 温活 ストレッチ たかえ	10:00~ 11:00 温活 ベーシック みさと			10:00~ 11:00 デトックス ヨガ みさと	10:00~ 11:00 温活 ベーシック けいな	10:00~ 11:00 温活 ストレッチ けいな	10:00~ 11:00 温活 ベーシック みさと	10:00~ 11:00 温活 ストレッチ みさと			10:00~ 11:00 温活 ベーシック のぞみ	10:00~ 11:00 温活 ストレッチ けいな	10:00~ 11:00 温活 ベーシック さちえ	10:00~ 11:00 温活 ストレッチ みさと	10:00~ 11:00 温活 ベーシック みさと			10:00~ 11:00 ポール ストレッチ みさと	
11:00																														
12:00	定休日 12:00~ 13:00 温活 ベーシック みさと	12:00~ 13:00 子宮温活 ヨガ しほ	12:00~ 13:00 温活 ベーシック けいな	12:00~ 13:00 温活 ストレッチ たかえ	12:00~ 13:00 温活 ベーシック みさと	定休日	定休日	12:00~ 13:00 温活 ストレッチ みさと	12:00~ 13:00 デトックス ヨガ しほ	12:00~ 13:00 やさしい パレト さちえ	12:00~ 13:00 温活 ベーシック たかえ	12:00~ 13:00 デトックス ヨガ みさと	定休日	定休日	12:00~ 13:00 温活 ベーシック みさと	12:00~ 13:00 温活 ストレッチ けいな	12:00~ 13:00 温活 ベーシック けいな	12:00~ 13:00 デトックス ヨガ みさと	12:00~ 13:00 温活 ベーシック みさと	定休日	定休日	12:00~ 13:00 エナジー ヨガ のぞみ	12:00~ 13:00 温活 ベーシック けいな	12:00~ 13:00 やさしい ステップ さちえ	12:00~ 13:00 温活 ベーシック みさと	12:00~ 13:00 デトックス ヨガ みさと	定休日	定休日	12:00~ 13:00 温活 ベーシック みさと	
13:00																														
14:00	14:00~ 15:00 溶岩浴 タイム	14:00~ 15:00 溶岩浴 タイム	14:00~ 15:00 溶岩浴 タイム	14:00~ 15:00 溶岩浴 タイム	14:00~ 15:00 溶岩浴 タイム			14:00~ 15:00 溶岩浴 タイム	14:00~ 15:00 溶岩浴 タイム	14:00~ 15:00 溶岩浴 タイム	14:00~ 15:00 溶岩浴 タイム	14:00~ 15:00 溶岩浴 タイム			14:00~ 15:00 溶岩浴 タイム	14:00~ 15:00 溶岩浴 タイム	14:00~ 15:00 溶岩浴 タイム	14:00~ 15:00 溶岩浴 タイム	14:00~ 15:00 溶岩浴 タイム			14:00~ 15:00 溶岩浴 タイム	14:00~ 15:00 溶岩浴 タイム	14:00~ 15:00 溶岩浴 タイム	14:00~ 15:00 溶岩浴 タイム	14:00~ 15:00 溶岩浴 タイム			14:00~ 15:00 溶岩浴 タイム	
15:00																														

● ご利用のご案内

- ・受付はレッスン開始20分前からです。
- ・キャンセルの場合は1時間前に必ずご連絡ください。
- ・今月からしほ先生が加入！是非レッスンにご参加ください。

● ウイルス対策

- ・スタジオ内換気のため、レッスン中は定期的にドアを開放します。
- ・空間除菌消臭装置（エアロピュア）を設置しています。

溶岩浴タイム～遠赤外線やミネラル・マイナスイオンいっぱいのスタジオでリラックスタイム!!

60分 ¥1,950 (予約制)

- ・バスタオル2枚・フェイスタオル・ヨガマット・お水付き
- ・シャワールームあり
- ・レンタルウェアもご用意ございます(有料)



観水ハーブスパ＆マダムスタジオ
aqua salon

ナチュの森 アクアサロン 0144-84-5961 北海道白老郡白老町杖尻 393-12 営業時間10:00~17:00 水・木定休日 (祝日は営業)

クラス内容 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

☆☆☆
ゆったり動きたい方

最初にストレッチポールでやさしく体をほぐし、呼吸を深めてからゆったりとしたヨガを行ないます。

子宮温活ヨガ

★★☆
女性のお悩みに

身体を芯からあたため、子宮周りを温めていきます。冷え性、生理のお悩み、妊活中、更年期、閉経後の健康維持、全ての女性の方に。

温活ストレッチ

☆☆☆
ストレッチ+ヨガ

身体を温めながらじっくりストレッチをする事で筋肉の柔軟性を高め、体内の巡りをよくしていきます。

エネルギーヨガ

★★★
体を動かしたい方

体幹を意識し関節、筋肉にアプローチし、バランスのポーズや全身を大きく動かしていくエネルギッシュなクラスです。

温活ベーシック

★★☆
基本のヨガ

マグマスタジオの特性を活かしながら無理なくヨガの基礎的なポーズを実践します。ヨガ初心者から上級者まで全ての方に適したクラスです。

やさしいステップ

★★★
汗をかきたい方

当スタジオNo.1脂肪燃焼強化プログラム。ステップ台による有酸素運動とマグマ効果で確実に結果を残したい方に。運動強度レベルは弱～強まで対応します。

デトックスヨガ

★★☆
汗をかきたい方

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。

やさしいバレトン

★★★
体を動かしたい方

NY発・体の外側&内側の筋力アップと柔軟性を高め全身を整えるプログラム。バランス感覚や集中力を向上しながら疲れにくいカラダ作りを目指します。