2024年　3月　ヨガスケジュール

	1/金	2/土	3/日	4/月	5/火	6/水	7/木	8/金	9/土	10/日	11/月	12/火	13/水	14/木	15/金	16/土	17/日	18/月	19/火	20/水	21/木	22/金	23/土	24/日	25/月	26/火	27/水	28/木	29/金	30/土	31/日
10:00	10:00~11:00 ポール ストレッチ みさと	10:00~11:00 温活 ベーシック しほ	10:00~11:00 デトックス ヨガ ゆか	10:00~11:00 温活 ストレッチ たかえ	10:00~11:00 ウエストシェイプヨガ まいこ	定休日	定休日	10:00~11:00 デトックス ヨガ みさと	10:00~11:00 温活 ストレッチ さちえ	10:00~11:00 温活 ベーシック さちえ	10:00~11:00 エナジー ヨガ たかえ	10:00~11:00 温活 ベーシック みさと	定休日	定休日	10:00~11:00 温活 ストレッチ みさと	10:00~11:00 子宮温活 ヨガ しほ	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 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 みさと	定休日	10:00~11:00 エナジー ヨガ のぞみ	10:00~11:00 温活 ストレッチ さちえ	10:00~11:00 温活 ベーシック さちえ	10:00~11:00 デトックス ヨガ みさと	臨時休業	定休日	定休日	10:00~11:00 温活 ベーシック みさと	10:00~11:00 エナジー ヨガ たかえ	10:00~11:00 デトックス ヨガ まいこ
11:00																															
12:00	12:00~13:00 温活 ストレッチ 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 ゆか	12:00~13:00 エナジー ヨガ たかえ	12:00~13:00 デトックス ヨガ まいこ			12:00~13:00 温活 ストレッチ みさと	12:00~13:00 温活 ベーシック さちえ	12:00~13:00 やさしいステップ さちえ	12:00~13:00 温活 ストレッチ たかえ	12:00~13:00 デトックス ヨガ みさと			12:00~13:00 ポール 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 エナジー ヨガ のぞみ	12:00~13:00 温活 ベーシック みさと	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		12:00~13:00 温活 ベーシック のぞみ	12:00~13:00 やさしいバレトン さちえ	12:00~13:00 温活 ストレッチ さちえ	12:00~13:00 ポール ストレッチ みさと				12:00~13:00 温活 ストレッチ みさと	12:00~13:00 温活 ベーシック たかえ	12:00~13:00 ウエストシェイプヨガ まいこ
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	14:00~15:00 溶岩浴タイム	14:00~15:00 溶岩浴タイム
15:00																															

2024年　4月　ヨガスケジュール

	1/月	2/火	3/水	4/木	5/金	6/土	7/日	8/月	9/火	10/水	11/木	12/金	13/土	14/日	15/月	16/火	17/水	18/木	19/金	20/土	21/日	22/月	23/火	24/水	25/木	26/金	27/土	28/日	29/月	30/火
10:00	10:00~11:00 デトックス ヨガ みさと	10:00~11:00 温活 ストレッチ みさと	定休日	定休日	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 エナジー ヨガ のぞみ	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	定休日	定休日	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 さちえ	10:00~11:00 温活 ストレッチ さちえ	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	定休日	定休日	10:00~11:00 ポール ストレッチ みさと	10:00~11:00 温活 ベーシック まゆみ	10:00~11:00 エナジー ヨガ まゆみ	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	定休日	定休日	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 さちえ	10:00~11:00 温活 ベーシック さちえ	10:00~11:00 エナジー ヨガ たかえ	10:00~11:00 温活 ベーシック のぞみ
11:00																														
12:00	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			12:00~13:00 温活 ストレッチ 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 のぞみ	12:00~13:00 ポール ストレッチ みさと	12:00~13:00 デトックス ヨガ みさと			12:00~13:00 温活 ストレッチ みさと	12:00~13:00 やさしいバレトン さちえ	12:00~13:00 温活 ベーシック さちえ	12:00~13:00 エナジー ヨガ たかえ	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 みさと	12:00~13:00 エナジー ヨガ まゆみ	12:00~13:00 温活 ベーシック まゆみ	12:00~13:00 デトックス ヨガ みさと	12:00~13:00 ポール ストレッチ みさと			12:00~13:00 デトックス ヨガ みさと	12:00~13:00 やさしいステップ さちえ	12:00~13:00 温活 ストレッチ さちえ	12:00~13:00 温活 ベーシック たかえ	12:00~13:00 エナジー ヨガ のぞみ
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	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。
・初回の方は、説明などありますので開始30分前くらいにお越しください。
・キャンセルの場合は1時間前に必ずご連絡ください。
・今月から新しくまゆみ先生が登場！20(土)、21(日)是非ご参加ください！

大好評「通い放題プラン」！

平日プラン　7,700円（税込）　月４回利用で１回あたり1,925円
全日プラン　9,800円（税込）　月４回利用で１回あたり2,450円
（バスタオル・ヨガマット付き）

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)

ナチュの森 アクアサロン 0144-84-5961 北海道白老郡白老町虎杖浜 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。

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。

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。

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。

ウエストシェイプヨガ　★★☆　体のラインが気になる方

体背面を鍛えながらツイストすることで、ウエストシェイプ・くびれの復活を目指すクラス。「最近痩せにくくなった」と感じる方にもおすすめ。

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。

エナジーヨガ　★★★　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。

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。

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。