

# 9月ヨガWeeklyスケジュール

曜日	時間	レッスン名	インストラクター	内容
月	10:00~11:00	デトックスヨガ	Marina	ねじりのポーズを多く行い、より代謝を上げてデトックス効果を高めます。
火	10:00~11:00	温活ストレッチ	Keina	股関節をほぐしながら、身体を温めていきます。冷えが気になる方に。
	12:00~13:00	温活ベーシックヨガ	Keina	基礎的なポーズで全身バランス良く動かしていきます。心身のバランスを整えたい方に。
水・木	定休日			
金	10:00~11:00	エナジーヨガ	Marina	全身大きく動かすポーズとバランスのポーズで引き締まった身体作りをします。
土	10:00~11:00	デトックスヨガ	Keina	ねじりのポーズを多く行い、より代謝を上げてデトックス効果を高めます。
	12:00~13:00	エナジーヨガ	Keina	全身大きく動かすポーズとバランスのポーズで引き締まった身体作りをします。
日	10:00~11:00	ポールストレッチ	Marina	ストレッチポールを使い、ストレッチや筋膜リリースを行います。肩こり・姿勢改善したい方に。

## 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)

**DAY** 月・金・日  
**TIME** 12:00~13:00  
14:00~15:00

**DAY** 火・土  
**TIME** 14:00~15:00



## 講師紹介



**奥かおる**  
明るく楽しくをモットーにヨガを基礎からお伝えします。



**Nozomi**  
マグマの遠赤外線効果を感じながら、心身をいたわり癒していきます！



**Keina**  
ありのままの「本当の自分」に気づく時間を一緒に過ごしましょう。



**Marina**  
マグマの温かさで身体の芯から温めてリラックスしていきましょう。

初めての方はWEBからのご予約が便利！



初めての方  
ご予約専用WEB

# 10月ヨガWeeklyスケジュール

曜日	時間	レッスン名	インストラクター	内容
月	10:00~11:00	デトックスヨガ	Marina	ねじりのポーズを多く行い、より代謝を上げてデトックス効果を高めます。
火	10:00~11:00	温活ストレッチ	Keina	股関節をほぐしながら、身体を温めていきます。冷えが気になる方に。
	12:00~13:00	温活ベーシックヨガ	Keina	基礎的なポーズで全身バランス良く動かしていきます。心身のバランスを整えたい方に。
水・木	定休日			
金	10:00~11:00	エナジーヨガ	Marina	全身大きく動かすポーズとバランスのポーズで引き締まった身体作りをします。
土	10:00~11:00	デトックスヨガ	Keina ※15日のみNozomi	ねじりのポーズを多く行い、より代謝を上げてデトックス効果を高めます。
	12:00~13:00	エナジーヨガ	Keina ※15日のみNozomi	全身大きく動かすポーズとバランスのポーズで引き締まった身体作りをします。
日	10:00~11:00	ポールストレッチ	Marina	ストレッチポールを使い、ストレッチや筋膜リリースを行います。肩こり・姿勢改善したい方に。

・10/21(金)ヨガのみお休み

**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)

**DAY** 月・金・日  
**TIME** 12:00~13:00  
14:00~15:00

**DAY** 火・土  
**TIME** 14:00~15:00



## 講師紹介



**奥かおる**  
明るく楽しくをモットーにヨガを基礎からお伝えします。



**Nozomi**  
マグマの遠赤外線効果を感じながら、心身をいたわり癒していきますよ!



**Keina**  
ありのままの「本当の自分」に気づく時間を一緒に過ごしましょう。



**Marina**  
マグマの温かさで身体の芯から温めてリラックスしていきましょう。

初めての方はWEBからのご予約が便利!



初めての方  
ご予約専用WEB

ナチュの森 アクアサロン ☎ 0144-84-5961 営業時間10:00~17:00水木定休日(祝日は営業)