

11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 ※29日ウエストシェイプヨガ	Marina ※29日Maiko	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	ヒップアップヨガ ※29日のみレッスンあり	Maiko	細いウエストと丸みのある魅力的なヒップをつくります。女性らしい身体になりたい方に。
水・木	10:00~11:00	ポールストレッチ	Marina	3日(木)、23日(水)のみ営業。
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	※26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 (6日・20日)	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。
日 (13日・27日)	10:00~11:00	マグマステップ	Sachie	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。
	12:00~13:00	マグマdeバレトン	Sachie	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。

- ・11/3(木)、11/23(水)は祝日なので営業します。ポールストレッチのレッスン内容は身体をほぐし、歪みを整えます。肩こり解消・姿勢改善したい方に。
- ・11/11(金)ヨガのみお休み
- ・11/14(月)~11/18(金)全館休館

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
TIME 12:00~13:00
14:00~15:00

DAY 火・土・日
TIME 14:00~15:00

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)

2022年12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/金	31/土	
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 Miko	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 shinobu	10:00~11:00 ウエスト シェイプ ヨガ マイコ			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 けいな	10:00~11:00 温活 ベーシック さちえ	10:00~11:00 温活 ベーシック 奥かおる	10:00~11:00 ヒップ アップ ヨガ マイコ			10:00~11:00 エナジー ヨガ Yuka	10:00~11:00 温活 ベーシック Miko	10:00~11:00 温活 ベーシック 奥かおる	10:00~11:00 デトックス ヨガ shinobu	10:00~11:00 温活 ベーシック Yuka			10:00~11:00 温活 ベーシック みさと	10:00~11:00 エナジー ヨガ Miko	10:00~11:00 温活 ベーシック さちえ							
11:00																															
12:00	12:00~13:00 定休日	12:00~13:00 温活 エナジー ヨガ みさと	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 shinobu	12:00~13:00 ヒップ アップ ヨガ マイコ	定休日	定休日	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 けいな	12:00~13:00 やさしい ステップ さちえ	12:00~13:00 デトックス ヨガ 奥かおる	12:00~13:00 ウエスト シェイプ ヨガ マイコ	定休日	定休日	12:00~13:00 温活 ベーシック Yuka	12:00~13:00 エナジー ヨガ Miko	12:00~13:00 デトックス ヨガ 奥かおる	12:00~13:00 温活 ベーシック shinobu	12:00~13:00 エナジー ヨガ Yuka	定休日	定休日	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 Miko	12:00~13:00 やさしい ステップ さちえ							
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							
15:00																															

※レッスン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。
- ・12/26~1/5まで年末年始休みです。

●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。

