

2023年1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 温活 ベーシック みさと	10:00~11:00 エナジー ヨガ のぞみ	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 shinobu	10:00~11:00 温活 ベーシック Miko			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 shinobu	10:00~11:00 エナジー ヨガ Miko			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 さちえ	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 Miko			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 shinobu	10:00~11:00 エナジー ヨガ Miko
					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 のぞみ	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 shinobu	12:00~13:00 エナジー ヨガ Miko	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 shinobu	12:00~13:00 温活 ベーシック Miko	定休日	定休日	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	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 エナジー ヨガ Miko	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 温活 ベーシック shinobu	12:00~13:00 デトックス ヨガ Miko
					14:00~15:00 溶岩浴 タイム みさと	14:00~15:00 溶岩浴 タイム のぞみ	14:00~15:00 溶岩浴 タイム さちえ	14:00~15:00 溶岩浴 タイム shinobu	14:00~15:00 溶岩浴 タイム Miko			14:00~15:00 溶岩浴 タイム みさと	14:00~15:00 溶岩浴 タイム けいな	14:00~15:00 溶岩浴 タイム けいな	14:00~15:00 溶岩浴 タイム shinobu	14:00~15:00 溶岩浴 タイム Miko			14:00~15:00 溶岩浴 タイム みさと	14:00~15:00 溶岩浴 タイム みさと	14:00~15:00 溶岩浴 タイム さちえ	14:00~15:00 溶岩浴 タイム みさと	14:00~15:00 溶岩浴 タイム Miko			14:00~15:00 溶岩浴 タイム みさと	14:00~15:00 溶岩浴 タイム けいな	14:00~15:00 溶岩浴 タイム けいな	14:00~15:00 溶岩浴 タイム shinobu	14:00~15:00 溶岩浴 タイム Miko

※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。

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)

2023年2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
		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 ストレッチ けいな	10:00~11:00 温活 ベーシック shinobu	10:00~11:00 エナジー ヨガ Miko			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 デトックス ヨガ shinobu	10:00~11:00 温活 ベーシック Miko			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 エナジー ヨガ Miko	定休日	10:00~11:00 デトックス ヨガ shinobu	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 デトックス ヨガ shinobu	10:00~11:00 温活 ベーシック Miko
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 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 温活 ベーシック Miko	定休日	定休日	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 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 shinobu	12:00~13:00 エナジー ヨガ Miko	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 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 Miko	定休日	12:00~13:00 温活 ベーシック shinobu	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 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 shinobu	12:00~13:00 エナジー ヨガ Miko
		14:00~15:00 溶岩浴 タイム みさと	14:00~15:00 溶岩浴 タイム のぞみ	14:00~15:00 溶岩浴 タイム さちえ	14:00~15:00 溶岩浴 タイム shinobu	14:00~15:00 溶岩浴 タイム Miko			14:00~15:00 溶岩浴 タイム みさと	14:00~15:00 溶岩浴 タイム けいな	14:00~15:00 溶岩浴 タイム さちえ	14:00~15:00 溶岩浴 タイム shinobu	14:00~15:00 溶岩浴 タイム Miko			14:00~15:00 溶岩浴 タイム みさと	14:00~15:00 溶岩浴 タイム みさと	14:00~15:00 溶岩浴 タイム さちえ	14:00~15:00 溶岩浴 タイム みさと	14:00~15:00 溶岩浴 タイム Miko	定休日	14:00~15:00 溶岩浴 タイム みさと	14:00~15:00 溶岩浴 タイム みさと	14:00~15:00 溶岩浴 タイム さちえ	14:00~15:00 溶岩浴 タイム みさと	14:00~15:00 溶岩浴 タイム shinobu	14:00~15:00 溶岩浴 タイム Miko

※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。

●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。

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。

温活ストレッチ	★ ストレッチ&ヨガ
身体を温めながらゆった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。	

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。	

講師紹介

私たちがわかりやすく、丁寧にお伝えします



奥かおる

温活ベーシック
デトックスヨガ
担当



のぞみ

温活ベーシック
エナジーヨガ
担当



けいな

温活ベーシック
温活ストレッチ
担当



Miko

温活ベーシック
エナジーヨガ
担当



さちえ

温活ベーシック
やさしいステップ
担当



shinobu

温活ベーシック
デトックスヨガ
担当



みさと

温活ベーシック
デトックスヨガ
温活ストレッチ
担当