

2023年9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	
10:00	10:00~11:00 温活 ストレッチ	10:00~11:00 温活 ベーシック	10:00~11:00 温活 ストレッチ	10:00~11:00 温活 ベーシック	10:00~11:00 温活 ベーシック			10:00~11:00 温活 ベーシック	10:00~11:00 温活 ストレッチ	10:00~11:00 温活 ベーシック	10:00~11:00 温活 ストレッチ	10:00~11:00 温活 ベーシック			10:00~11:00 デトックス ヨガ	10:00~11:00 温活 ベーシック	10:00~11:00 温活 ベーシック	10:00~11:00 温活 ベーシック	10:00~11:00 温活 ストレッチ			10:00~11:00 温活 ベーシック	10:00~11:00 温活 ストレッチ	10:00~11:00 温活 ベーシック	10:00~11:00 温活 ストレッチ	10:00~11:00 温活 ベーシック			10:00~11:00 ポール ストレッチ	10:00~11:00 子宮温活 ヨガ	
11:00	みさと	しほ	いくみ	たかえ	みさと			みさと	さちえ	さちえ	たかえ	みさと			みさと	のぞみ	いくみ	みさと	みさと			みさと	さちえ	さちえ	しのぶ	しのぶ			みさと	しほ	
12:00	12:00~13:00 温活 ベーシック	12:00~13:00 子宮温活 ヨガ	12:00~13:00 温活 ベーシック	12:00~13:00 温活 ストレッチ	12:00~13:00 デトックス ヨガ	定休日	定休日	12:00~13:00 温活 ストレッチ	12:00~13:00 温活 ベーシック	12:00~13:00 やさしい バレトン	12:00~13:00 温活 ベーシック	12:00~13:00 デトックス ヨガ	定休日	定休日	12:00~13:00 温活 ベーシック	12:00~13:00 エネルギー ヨガ	12:00~13:00 温活 ストレッチ	12:00~13:00 デトックス ヨガ	12:00~13:00 温活 ベーシック	定休日	定休日	12:00~13:00 デトックス ヨガ	12:00~13:00 温活 ベーシック	12:00~13:00 やさしい ステップ	12:00~13:00 温活 ベーシック	12:00~13:00 温活 ストレッチ	定休日	定休日	12:00~13:00 温活 ベーシック	12:00~13:00 温活 ベーシック	
13:00	みさと	しほ	いくみ	たかえ	みさと			みさと	さちえ	さちえ	たかえ	みさと			みさと	のぞみ	いくみ	みさと	みさと			みさと	さちえ	さちえ	しのぶ	しのぶ			みさと	しほ	
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																															

2023年10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	10:00~11:00 温活 ベーシック	10:00~11:00 エネルギー ヨガ				10:00~11:00 温活 ベーシック	10:00~11:00 温活 ストレッチ	10:00~11:00 温活 ベーシック	10:00~11:00 温活 ベーシック	10:00~11:00 温活 ストレッチ			10:00~11:00 温活 ベーシック	10:00~11:00 温活 ベーシック	10:00~11:00 温活 ストレッチ	10:00~11:00 温活 ベーシック	10:00~11:00 温活 ベーシック	10:00~11:00 温活 ストレッチ	10:00~11:00 温活 ベーシック	10:00~11:00 子宮温活 ヨガ	10:00~11:00 温活 ストレッチ	10:00~11:00 温活 ベーシック	10:00~11:00 ポール ストレッチ	10:00~11:00 温活 ベーシック	10:00~11:00 温活 ストレッチ	10:00~11:00 温活 ベーシック	10:00~11:00 温活 ストレッチ	10:00~11:00 温活 ベーシック	10:00~11:00 デトックス ヨガ	10:00~11:00 温活 ストレッチ	
11:00	たかえ	たかえ				みさと	みさと	さちえ	みさと	しのぶ			みさと	さちえ	いくみ	たかえ	しのぶ			みさと	しほ	さちえ	みさと	みさと			みさと	さちえ	いくみ	みさと	みさと
12:00	12:00~13:00 温活 ストレッチ	12:00~13:00 温活 ベーシック	休館日	定休日	定休日	12:00~13:00 ポール ストレッチ	12:00~13:00 温活 ベーシック	12:00~13:00 やさしい バレトン	12:00~13:00 デトックス ヨガ	12:00~13:00 温活 ベーシック	定休日	定休日	12:00~13:00 デトックス ヨガ	12:00~13:00 やさしい ステップ	12:00~13:00 温活 ベーシック	12:00~13:00 エネルギー ヨガ	12:00~13:00 温活 ベーシック	定休日	定休日	12:00~13:00 デトックス ヨガ	12:00~13:00 温活 ベーシック	12:00~13:00 温活 ストレッチ	12:00~13:00 温活 ベーシック	定休日	定休日	12:00~13:00 デトックス ヨガ	12:00~13:00 温活 ベーシック	12:00~13:00 温活 ストレッチ	12:00~13:00 温活 ベーシック	12:00~13:00 温活 ベーシック	
13:00	たかえ	たかえ				みさと	みさと	さちえ	みさと	しのぶ			みさと	さちえ	いくみ	たかえ	しのぶ			みさと	しほ	さちえ	みさと	みさと			みさと	さちえ	いくみ	みさと	みさと
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																															

●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。
- ・**お得な通い放題プランが人気です!**詳しくはスタッフにおたずね下さい。

●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)



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。

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ーなクラスです。

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。