

2024年 2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	
10:00		10:00~ 11:00 デトックス ヨガ みさと	10:00~ 11:00 温活 ベ-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-シック たかえ	10:00~ 11:00 ポール ストレッチ みさと			10:00~ 11:00 温活 ストレッチ みさと	10:00~ 11:00 温活 ベ-シック さちえ	10:00~ 11:00 温活 ベ-シック さちえ	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 デトックス ヨガ みさと	10:00~ 11:00 子宮温活 ヨガ しほ	10:00~ 11:00 温活 ベ-シック のぞみ	10:00~ 11:00 温活 ストレッチ しのぶ	10:00~ 11:00 温活 ベ-シック みさと			10:00~ 11:00 ポール ストレッチ みさと	10:00~ 11:00 温活 ベ-シック さちえ	10:00~ 11:00 温活 ストレッチ さちえ	10:00~ 11:00 エナジー ヨガ たかえ				
11:00																														
12:00	定休日						定休日	定休日	12:00~ 13:00 デトックス ヨガ みさと	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 ベ-シック みさと	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-シック しほ	12:00~ 13:00 エナジー ヨガ のぞみ	12:00~ 13:00 温活 ベ-シック しのぶ	12:00~ 13:00 デトックス ヨガ みさと	定休日	定休日	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 ベ-シック さちえ	12:00~ 13:00 温活 ストレッチ たかえ	臨時休業	定休日	定休日	
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				
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。
- ・2月27日(火)は臨時休業になります。

●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)



観水ハーブスパ&マグマスタジオ
aqua salon

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。

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。

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。