

	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/ 金	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	定 休 日	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 しほ	10:00~ 11:00 エナジー ヨガ まゆ	10:00~ 11:00 温活 ベーシック みさと	10:00~ 11:00 ポール ストレッチ みさと	定 休 日	定 休 日	10:00~ 11:00 ストレッチ みさと	10:00~ 11:00 ベーシック さちえ	10:00~ 11:00 ストレッチ さちえ	10:00~ 11:00 ポール ストレッチ みさと	10:00~ 11:00 デトックス ヨガ みさと	定 休 日	定 休 日	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 ウエスト シェイプ ヨガ まいこ	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	定 休 日	定 休 日	10:00~ 11:00 ポール 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 温活 ストレッチ さちえ	10:00~ 11:00 エナジー ヨガ のぞみ	10:00~ 11:00 温活 ストレッチ みさと	定 休 日	定 休 日	10:00~ 11:00 ベーシック みさと	10:00~ 11:00 背中美人 ヨガ はる								
11:00																																							
12:00		12:00~ 13:00 温活 ストレッチ みさと	12:00~ 13:00 子宮温活 ヨガ しほ	12:00~ 13:00 温活 ベーシック まゆ	12:00~ 13:00 デトックス ヨガ みさと	12:00~ 13:00 温活 ストレッチ 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 バレトン さちえ	12:00~ 13:00 温活 ベーシック さちえ			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 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 ベーシック しほ	12:00~ 13:00 デトックス ヨガ まいこ	12:00~ 13:00 温活 ストレッチ みさと	12:00~ 13:00 ポール ストレッチ 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 ベーシック さちえ	12:00~ 13:00 子宮温活 ヨガ しほ	12:00~ 13:00 温活 ベーシック 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 温活 ベーシック はる
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	定 休 日	定 休 日	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	エナジー ヨガ のぞみ	定 休 日	定 休 日			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	定 休 日	定 休 日		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 温活 ベーシック しほ	14:00~ 15:00 溶岩浴 タイム	定 休 日	定 休 日			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。
- ・初回の方は、説明などありますので開始30分前くらいにお越しください。
- ・キャンセルの場合は1時間前に必ずご連絡ください。

● 自分のペースで通える

お得な「マンスリープラン」

平日プラン 7,700円（税込）（上限月8回まで）
全日プラン 9,800円（税込）（上限月8回まで）
（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。

背中美人ヨガ

★★☆
姿勢、筋力が気になる方

ヨガに筋トレ要素を取り入れたプログラム。
背筋、腹筋のバランスと柔軟性、肩甲骨の可動域を意識して
動かすことで引き締まった美しい背中を目指すクラス。