

2024年 5月 ヨガスケジュール

※クラスの受講は、1日2レッスンまでとなります

|       | 1/<br>木     | 2/金                                    | 3/土                                  | 4/日                                  | 5/月                                    | 6/火                                    | 7/<br>水     | 8/<br>木     | 9/金                                    | 10/土                                   | 11/日                                  | 12/月                                   | 13/火                                   | 14/<br>金    | 15/<br>木    | 16/金                                   | 17/土                                 | 18/日                                          | 19/月                                   | 20/火                                   | 21/<br>水    | 22/<br>木    | 23/金                                   | 24/土                                   | 25/日                                  | 26/月                                  | 27/火                                  | 28/<br>水    | 29/<br>木                              | 30/金                                   | 31/土                                 |
|-------|-------------|----------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|-------------|-------------|----------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|-------------|-------------|----------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|-------------|-------------|----------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------|---------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|
| 10:00 |             | 10:00~<br>11:00<br>デトックス<br>ヨ ガ<br>みさと | 10:00~<br>11:00<br>温活<br>ベーシック<br>しほ | 10:00~<br>11:00<br>エナジー<br>ヨ ガ<br>まゆ | 10:00~<br>11:00<br>温活<br>ベーシック<br>みさと  | 10:00~<br>11:00<br>ポール<br>ストレッチ<br>みさと |             |             | 10:00~<br>11:00<br>温活<br>ストレッチ<br>みさと  | 10:00~<br>11:00<br>温活<br>ベーシック<br>さちえ  | 10:00~<br>11:00<br>温活<br>ストレッチ<br>さちえ | 10:00~<br>11:00<br>ポール<br>ストレッチ<br>みさと | 10:00~<br>11:00<br>デトックス<br>ヨ ガ<br>みさと |             |             | 10:00~<br>11:00<br>デトックス<br>ヨ ガ<br>みさと | 10:00~<br>11:00<br>子宮温活<br>ヨ ガ<br>しほ | 10:00~<br>11:00<br>ウエスト<br>シェイプ<br>ヨ ガ<br>まいこ | 10:00~<br>11:00<br>デトックス<br>ヨ ガ<br>みさと | 10:00~<br>11:00<br>温活<br>ベーシック<br>みさと  |             |             | 10:00~<br>11:00<br>ポール<br>ストレッチ<br>みさと | 10:00~<br>11:00<br>温活<br>ベーシック<br>さちえ  | 10:00~<br>11:00<br>温活<br>ストレッチ<br>さちえ | 10:00~<br>11:00<br>エナジー<br>ヨ ガ<br>のぞみ | 10:00~<br>11:00<br>温活<br>ストレッチ<br>みさと |             | 10:00~<br>11:00<br>温活<br>ベーシック<br>みさと | 10:00~<br>11:00<br>背中美人<br>ヨ ガ<br>はる   |                                      |
| 11:00 |             |                                        |                                      |                                      |                                        |                                        |             |             |                                        |                                        |                                       |                                        |                                        |             |             |                                        |                                      |                                               |                                        |                                        |             |             |                                        |                                        |                                       |                                       |                                       |             |                                       |                                        |                                      |
| 12:00 | 定<br>休<br>日 | 12:00~<br>13:00<br>温活<br>ストレッチ<br>みさと  | 12:00~<br>13:00<br>子宮温活<br>ヨ ガ<br>しほ | 12:00~<br>13:00<br>温活<br>ベーシック<br>まゆ | 12:00~<br>13:00<br>デトックス<br>ヨ ガ<br>みさと | 12:00~<br>13:00<br>温活<br>ストレッチ<br>みさと  | 定<br>休<br>日 | 定<br>休<br>日 | 12:00~<br>13:00<br>デトックス<br>ヨ ガ<br>みさと | 12:00~<br>13:00<br>やさしい<br>バレトン<br>さちえ | 12:00~<br>13:00<br>温活<br>ベーシック<br>さちえ | 12:00~<br>13:00<br>温活<br>ストレッチ<br>みさと  | 12:00~<br>13:00<br>温活<br>ベーシック<br>みさと  | 定<br>休<br>日 | 定<br>休<br>日 | 12:00~<br>13:00<br>温活<br>ストレッチ<br>みさと  | 12:00~<br>13:00<br>温活<br>ベーシック<br>しほ | 12:00~<br>13:00<br>デトックス<br>ヨ ガ<br>まいこ        | 12:00~<br>13:00<br>温活<br>ストレッチ<br>みさと  | 12:00~<br>13:00<br>ポール<br>ストレッチ<br>みさと | 定<br>休<br>日 | 定<br>休<br>日 | 12:00~<br>13:00<br>デトックス<br>ヨ ガ<br>みさと | 12:00~<br>13:00<br>やさしい<br>ステップ<br>さちえ | 12:00~<br>13:00<br>温活<br>ベーシック<br>さちえ | 12:00~<br>13:00<br>子宮温活<br>ヨ ガ<br>しほ  | 12:00~<br>13:00<br>温活<br>ベーシック<br>みさと | 定<br>休<br>日 | 定<br>休<br>日                           | 12:00~<br>13:00<br>デトックス<br>ヨ ガ<br>みさと | 12:00~<br>13:00<br>温活<br>ベーシック<br>はる |
| 13:00 |             |                                        |                                      |                                      |                                        |                                        |             |             |                                        |                                        |                                       |                                        |                                        |             |             |                                        |                                      |                                               |                                        |                                        |             |             |                                        |                                        |                                       |                                       |                                       |             |                                       |                                        |                                      |
| 14:00 |             | 14:00~<br>15:00<br>溶岩浴<br>タイム          | 14:00~<br>15:00<br>溶岩浴<br>タイム        | 14:00~<br>15:00<br>溶岩浴<br>タイム        | 14:00~<br>15:00<br>溶岩浴<br>タイム          | 14:00~<br>15:00<br>溶岩浴<br>タイム          |             |             | 14:00~<br>15:00<br>溶岩浴<br>タイム          | 14:00~<br>15:00<br>溶岩浴<br>タイム          | 14:00~<br>15:00<br>溶岩浴<br>タイム         | 14:00~<br>15:00<br>溶岩浴<br>タイム          | 14:00~<br>15:00<br>エナジー<br>ヨ ガ<br>のぞみ  |             |             | 14:00~<br>15:00<br>溶岩浴<br>タイム          | 14:00~<br>15:00<br>溶岩浴<br>タイム        | 14:00~<br>15:00<br>溶岩浴<br>タイム                 | 14:00~<br>15:00<br>溶岩浴<br>タイム          | 14:00~<br>15:00<br>溶岩浴<br>タイム          |             |             | 14:00~<br>15:00<br>溶岩浴<br>タイム          | 14:00~<br>15:00<br>溶岩浴<br>タイム          | 14:00~<br>15:00<br>溶岩浴<br>タイム         | 14:00~<br>15:00<br>溶岩浴<br>ペース<br>しほ   | 14:00~<br>15:00<br>溶岩浴<br>タイム         |             |                                       | 14:00~<br>15:00<br>溶岩浴<br>タイム          | 14:00~<br>15:00<br>溶岩浴<br>タイム        |
| 15:00 |             |                                        |                                      |                                      |                                        |                                        |             |             |                                        |                                        |                                       |                                        |                                        |             |             |                                        |                                      |                                               |                                        |                                        |             |             |                                        |                                        |                                       |                                       |                                       |             |                                       |                                        |                                      |

2025年 6月 ヨガスケジュール

※クラスの受講は、1日2レッスンまでとなります

|      | 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                               |
|------|----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----|-----|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|------|------|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------|------|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------|------|-----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| 0:00 | 10:00~11:00<br>温活<br>ベーシック<br>りさ | 10:00~11:00<br>デトックス<br>ヨ ガ<br>みさと | 10:00~11:00<br>温活<br>ストレッチ<br>みさと |     |     | 10:00~11:00<br>ポール<br>ストレッチ<br>みさと | 10:00~11:00<br>デトックス<br>ヨ ガ<br>しほ | 10:00~11:00<br>背中美人<br>ヨ ガ<br>はる | 10:00~11:00<br>温活<br>ベーシック<br>みさと | 10:00~11:00<br>温活<br>ストレッチ<br>みさと  |      |      | 10:00~11:00<br>エナジー<br>ヨ ガ<br>まゆ | 10:00~11:00<br>温活<br>ベーシック<br>さちえ  | 10:00~11:00<br>エナジー<br>ヨ ガ<br>まゆ | 10:00~11:00<br>ポール<br>ストレッチ<br>みさと | 10:00~11:00<br>温活<br>ベーシック<br>なぎさ  |      |      | 10:00~11:00<br>温活<br>ベーシック<br>みさと | 10:00~11:00<br>ウエストシェイプ<br>ヨ ガ<br>まいこ | 10:00~11:00<br>温活<br>ベーシック<br>さちえ | 10:00~11:00<br>温活<br>ストレッチ<br>みさと  | 10:00~11:00<br>エナジー<br>ヨ ガ<br>のぞみ  |      |      | 10:00~11:00<br>温活<br>ストレッチ<br>みさと | 10:00~11:00<br>温活<br>ベーシック<br>さちえ  | 10:00~11:00<br>温活<br>ベーシック<br>まゆ | 10:00~11:00<br>デトックス<br>ヨ ガ<br>みさと |
| 1:00 |                                  |                                    |                                   |     |     |                                    |                                   |                                  |                                   |                                    |      |      |                                  |                                    |                                  |                                    |                                    |      |      |                                   |                                       |                                   |                                    |                                    |      |      |                                   |                                    |                                  |                                    |
| 2:00 | 12:00~13:00<br>エナジー<br>ヨ ガ<br>りさ | 12:00~13:00<br>温活<br>ストレッチ<br>みさと  | 12:00~13:00<br>温活<br>ベーシック<br>みさと | 定休日 | 定休日 | 12:00~13:00<br>温活<br>ベーシック<br>みさと  | 12:00~13:00<br>子宮温活<br>ヨ ガ<br>しほ  | 12:00~13:00<br>温活<br>ベーシック<br>はる | 12:00~13:00<br>温活<br>ストレッチ<br>みさと | 12:00~13:00<br>ポール<br>ストレッチ<br>みさと | 定休日  | 定休日  | 12:00~13:00<br>温活<br>ベーシック<br>まゆ | 12:00~13:00<br>やさしい<br>バレトン<br>さちえ | 12:00~13:00<br>温活<br>ベーシック<br>まゆ | 12:00~13:00<br>温活<br>ストレッチ<br>みさと  | 12:00~13:00<br>デトックス<br>ヨ ガ<br>みさと |      |      | 12:00~13:00<br>温活<br>ストレッチ<br>みさと | 12:00~13:00<br>デトックス<br>ヨ ガ<br>まいこ    | 12:00~13:00<br>温活<br>ストレッチ<br>さちえ | 12:00~13:00<br>デトックス<br>ヨ ガ<br>みさと | 12:00~13:00<br>温活<br>ベーシック<br>みさと  | 定休日  | 定休日  | 12:00~13:00<br>温活<br>ベーシック<br>みさと | 12:00~13:00<br>やさしい<br>ステップ<br>さちえ | 12:00~13:00<br>エナジー<br>ヨ ガ<br>まゆ | 12:00~13:00<br>温活<br>ベーシック<br>みさと  |
| 3:00 |                                  |                                    |                                   |     |     |                                    |                                   |                                  |                                   |                                    |      |      |                                  |                                    |                                  |                                    |                                    |      |      |                                   |                                       |                                   |                                    |                                    |      |      |                                   |                                    |                                  |                                    |
| 4:00 | 14:00~15:00<br>溶岩浴<br>タイム        | 14:00~15:00<br>溶岩浴<br>タイム          | 14:00~15:00<br>溶岩浴<br>タイム         |     |     | 14:00~15:00<br>溶岩浴<br>タイム          | 14:00~15:00<br>溶岩浴<br>タイム         | 14:00~15:00<br>溶岩浴<br>タイム        | 14:00~15:00<br>溶岩浴<br>タイム         | 14:00~15:00<br>エナジー<br>ヨ ガ<br>のぞみ  |      |      | 14:00~15:00<br>溶岩浴<br>タイム        | 14:00~15:00<br>溶岩浴<br>タイム          | 14:00~15:00<br>溶岩浴<br>タイム        | 14:00~15:00<br>溶岩浴<br>タイム          | 14:00~15:00<br>溶岩浴<br>タイム          |      |      | 14:00~15:00<br>溶岩浴<br>タイム         | 14:00~15:00<br>溶岩浴<br>タイム             | 14:00~15:00<br>溶岩浴<br>タイム         | 14:00~15:00<br>溶岩浴<br>タイム          | 14:00~15:00<br>ポール<br>ストレッチ<br>みさと |      |      | 14:00~15:00<br>溶岩浴<br>タイム         | 14:00~15:00<br>溶岩浴<br>タイム          | 14:00~15:00<br>溶岩浴<br>タイム        | 14:00~15:00<br>溶岩浴<br>タイム          |
| 5:00 |                                  |                                    |                                   |     |     |                                    |                                   |                                  |                                   |                                    |      |      |                                  |                                    |                                  |                                    |                                    |      |      |                                   |                                       |                                   |                                    |                                    |      |      |                                   |                                    |                                  |                                    |

● 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。

・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。

・悪天候、体調不良などやむを得ない事情で講師が変更になる場合があります。ご了承ください。

・1日(日)りさ先生と17日(火)なぎさ先生が初登場です！是非ご参加ください。

● 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)



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ー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。