

	1/月	2/火	3/水	4/木	5/金	6/土	7/日	8/月	9/火	10/水	11/木	12/金	13/土	14/日	15/月	16/火	17/水	18/木	19/金	20/土	21/日	22/月	23/火	24/水	25/木	26/金	～	31/水										
10:00	10:00～11:00 温活 ストレッチ みさと	臨時休業	定休日	定休日	10:00～11:00 デトックス ヨ ガ みさと	10:00～11:00 温活 ストレッチ みさと	10:00～11:00 エナジー ヨ ガ のぞみ	10:00～11:00 温活 ベースィック みさと	10:00～11:00 温活 ストレッチ 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 ベースィック さちえ	10:00～11:00 温活 ストレッチ さちえ	10:00～11:00 デトックス ヨ ガ みさと	10:00～11:00 温活 ベースィック なぎさ	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 デトックス ヨ ガ まいこ	10:00～11:00 温活 ベースィック さちえ	10:00～11:00 温活 ストレッチ みさと	10:00～11:00 温活 ベースィック みさと	10:00～11:00 エナジー ヨ ガ のぞみ	10:00～11:00 温活 ベースィック まゆ	年末休み												
11:00																																						
12:00	12:00～13:00 温活 ベースィック みさと				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 ベースィック のぞみ	12:00～13:00 ポール 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 ストレッチ みさと	12:00～13:00 エナジー ヨ ガ のぞみ	12:00～13:00 デトックス ヨ ガ みさと	12:00～13:00 ウエストシェイプ ヨ ガ まいこ	12:00～13:00 やさしい ストレッチ さちえ			12:00～13:00 デトックス ヨ ガ みさと	12:00～13:00 ポール ストレッチ みさと	12:00～13:00 温活 ベースィック のぞみ	12:00～13:00 エナジー ヨ ガ まゆ																
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 エナジー ヨ ガ のぞみ	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。

・

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。

・

2(火)は臨時休業です。24(水)、25(木)は臨時営業です。26(金)以降は年末休みです。

●

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。