

NATSUKO



月曜日

ベーシックヨガ (18:00～19:00)

座位、立位、仰向けのポーズで全身をまんべんなく動かしながらポーズをとっていきます。ヨガが初めての方も安心して取り組んで頂けます。

フロー&リラックスヨガ (19:15～20:15)

クラスの前半は一呼吸一動作、フローで全身を動かしていきます。後半は座位や仰向けのポーズでゆったりと心身を整え、リラックスしていきます。静と動を味わえるクラスです。

水曜日

やさしいヨガ (13:00～14:00)

ヨガを始めてみたい方にお勧めのクラスです。基本的なヨガのポーズをゆっくり、丁寧にご案内していきます。呼吸すること、気持ちよく全身を動かすことに慣れていきましょう。

デトックスヨガ (14:15～15:15)

じっくりとポーズをとることで詰まりがちだった血流の流れを改善していきます。全身をまんべんなく刺激、運動させて代謝UPを促していきます。

金曜日

アクティブヨガ (18:45～19:45)

ヨガの代表的なポーズの連続＝太陽礼拝の動きをベースに、呼吸と動きの連動を感じていきます。しっかり動いてスッキリしたい！という方にお勧めです。

安眠ヨガ (20:00～21:00)

心を穏やかにする呼吸と、座位、仰向けのポーズを中心としたクラスです。ゆったりとしたポーズで心と身体を整え、安眠へと繋がる時間にしていきます。



佐藤飛鳥

美整ストレッチ

火曜日（10：45～11：30）

金曜日（13：00～13：45）

無理なく全身をほぐし、姿勢やバランスを整えて美しいカラダづくりをします。血行を良くして肩こりや腰痛の緩和にも効果的！運動初心者やリラックスしたい方におすすめのストレッチクラスです。



しなやかバレエ

火曜日（11：45～12：30）

バレエの基本動作をベースに、体の軸や姿勢を整えるクラスです。バレエ未経験者や初心者の方も大歓迎！音楽に合わせて優雅に動きながら、しなやかで引き締まったカラダを手に入れましょう！

ライフダンスジャーナル

金曜日（14：00～14：45）

書いて、感じて、動く！テーマにそったジャーナリングと音楽に

合わせた動きで、体をほぐしながら気持ちもリセット！ダンス初心者さんも大歓迎！

楽しみながら心と体を整える新感覚のエクササイズクラスです。



Ayumi



ととのえピラティス

木曜日（14：45～15：45）

基礎的なピラティスのエクササイズで、カラダを整えていきます。呼吸や体への意識を高めていただき、インナーマッスルにアプローチしていきます。以外に頭も使うので、脳トレ的要素もあるピラティスで全身を整えていきます。動き自体はシンプルなので、幅広い年齢層の方に楽しんでいただけます。

リフレッシュヨガ

（16：00～16：45）

ハタヨガをベースに、1つ1つのポーズを丁寧にとりながら、呼吸とともに自身の内側への意識を高めていきます。全身を丁寧にほぐしながら、その日その日のテーマに沿ってゆっくりと行い、凝り固まった体や心を開放しリフレッシュしていただけるよう進めていきます

