

Sunday 日	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土
10:00~10:30 TRX ☆☆☆☆ (YUKARI)		11:00~12:00 ヨガ ☆☆☆☆ (YUKARI)	11:00~11:30 TRX&トレーニング ☆☆☆☆ (YUKARI)	10:00~10:40 TRXdeストレッチ&スロートレーニング (YUKARI) ☆9, 23日	11:00~12:00 ヨガ☆☆ (YUKARI)	10:00~10:30 ゆっくりTRX ☆ ☆11, 25日
11:00~12:00 ヨガ☆☆ (YUKARI)	11:00~12:00 ストレッチ&リラックスヨガ ☆ (YUKARI)	14:00~15:00 逆さにならないエアリアルヨガ ☆14, 28日	14:00~15:00 ヨガ ☆☆☆☆ (YUKARI)	14:00~14:40 TRX&トレーニング ☆☆☆☆ (YUKARI)	14:00~15:00 TRXでストレッチ&スロレ&リラックス ☆17, 31日	11:00~12:00 リラックス&ストレッチヨガ ☆ ☆11, 25日
		TRXでストレッチ&スロレ&リラックス ☆7, 21日 (YUKARI)	16:30~17:30 キッズヨガ&スポーツ 幼児~低学年	17:30~18:45 アクティブスポーツ 6歳~小学生	ハンモックdeマインドフルネス ☆24日	※4, 18日 お休み
	19:30~20:30 ヨガ×ピラティス ☆ ☆27日		19:30~20:30 ストレッチ&リラックスヨガ ☆☆14, 28日 (ETSUKO)	20:00~20:40 TRXdeスロレ☆ (jun)	20:45~21:45 ゆっくりナイトヨガ ☆9, 23日	逆さにならないエアリアルヨガ ☆10日
	☆~☆☆ ☆6, 20日(jun)			20:45~21:45 陰ヨガ☆ ☆16, 30日 (YUKARI)	19:30~20:30 逆さにならないエアリアルヨガ ☆17, 31日	
					20:30~21:30 ハンモックdeマインドフルネス ☆10, 24日	

◎クラスの表示について

- ☆...初級者向け ☆☆...中級者向け ☆☆☆...上級者向け ☆...隔週クラスまたは不定期クラスです。
- ◎ハンモックdeマインドフルネス...低いハンモックを使って、じっくり自分の心と体と向き合います。
- ◎TRX de スロートレーニング...TRXサスペンションを使って行うスロートレーニング。高齢者や低体力の方におすすめ。
- ◎陰ヨガ...1つのポーズを3~5分ホールドし、じっくり体と向き合うヨガ。
- ◎TRX...サスペンションを使った体幹トレーニング。
- ◎エアリアルヨガ...ハンモックを使ったヨガ。
- ◎ヨガマット、水分、タオルをお持ちください。動きやすい服装でお越しください。
- ◎メニュー・メインインストラクターは変更する場合があります。
- ◎体験料は、1回のみ1700円。2回目以降は3000円です。

~心と体を前向きにする学びシリーズ(全4回)~

前シリーズに引き続き開催決定！
 今シリーズは、ヨガをもう少し深めたい方向け！
 無理なくできるよ、いろんなバリエーションをご紹介します。日常にヨガを取り入れて、心身共に前向きに過ごしていきましょう♪
 一回のみの受講も可。4回受講で割引になります。
 第1回目: 11/23(土) 太陽礼拝&月礼拝(いろいろなバリエーション)
 第2回: 12/21(土) 呼吸法 → 過去分録画視聴できます。
第3回: 1/25(土) コア(体幹)・立位のポーズ
 時間: 14:00~15:30 ご予約はこちら →
 第4回: 2/22(土) 陰ヨガ(春夏ポーズ) →
 受講方法: 日向店で対面受講か、オンライン受講が選べます。
 その後全員に録画配信されます。



~年末年始と1月のお休み~

- * 12/28(土)~1/4(土)
- * 18(土)
- お休み
- * 13(月祝)
- 夜クラスのみお休み

~筋力の大切さ~

筋肉は体の基礎を支え、姿勢を保つだけでなく、日常的な活動や運動を円滑に行うために必要不可欠です。
 ・基礎代謝を高め、脂肪燃焼促進
 ・筋肉量が増えることで骨密度が向上し、骨折リスク低下
 ・代謝改善、糖尿病や心臓疾患などの生活習慣病を予防
 寒い時こそ身体を動かしましょう♪