

Sunday 日	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土
10:00~10:30 <b>TRX</b> ☆~☆☆ (YUKARI)		11:00~12:00 <b>ヨガ</b> ☆☆~☆☆☆ (YUKARI)	11:00~11:30 <b>TRX&amp;トレーニング</b> ☆~☆☆ (YUKARI)	10:00~10:40 <b>TRXdeストレッチ&amp;スロートレーニング</b> (YUKARI) ☆6, 20日	11:00~12:00 <b>ヨガ☆☆</b> (YUKARI)	10:00~10:30 ゆっくりTRX ☆ ☆8, 22日
11:00~12:00 <b>ヨガ☆☆</b> (YUKARI)	11:00~12:00 <b>ストレッチ&amp;リラックスヨガ</b> ☆ (YUKARI)	14:00~15:00 <b>逆さにならないエアリアルヨガ</b> ☆11, 25日	14:00~15:00 <b>ヨガ</b> ☆~☆☆ (YUKARI)	14:00~14:40 <b>TRX&amp;トレーニング</b> ☆~☆☆☆ (YUKARI)	14:00~15:00 <b>TRXでストレッチ&amp;スロレ&amp;リラックス</b> ☆14, 28日	11:00~12:00 <b>リラックス&amp;ストレッチヨガ</b> ☆ ☆8, 22日
		TRXでストレッチ&スロレ&リラックス ☆4, 18日 (YUKARI)	16:30~17:30 <b>キッズヨガ&amp;スポーツ</b> 幼児~低学年		ハンモックdeマインドフルネス ☆21日	※1, 15日 お休み
				17:30~18:45 <b>アクティブスポーツ</b> 6歳~小学生	逆さにならないエアリアルヨガ ☆7日	↑↑↑↑↑↑ このマークは、ZOOMオンライン向け同時生配信クラスです。
	19:30~20:30 <b>ヨガ×ピラティス</b> ☆ ☆17日		20:00~20:40 <b>TRXdeスロレ</b> ☆ (jun)	20:45~21:45 <b>ゆっくりナイトヨガ</b> ☆6, 20日	19:30~20:00 <b>TRX&amp;トレーニング</b> ☆~☆☆(YUKARI) ☆7, 21日	
		19:30~20:30 <b>ストレッチ&amp;リラックスヨガ</b> ☆☆18, 25日 (ETSUKO)	20:45~21:45 <b>陰ヨガ</b> ☆ ☆13, 27日 (YUKARI)	19:30~20:30 <b>逆さにならないエアリアルヨガ</b> ☆14, 28日	20:30~21:30 <b>ハンモックdeマインドフルネス</b> ☆7, 21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。

~2月のお休み~  
**\*2/24(月祝)**  
**→夜クラスのみおやすみ**

~心と体を前向きにする学びシリーズ~  
**2/22(土)陰ヨガ(春夏ポーズ)**  
 春に向けての身体づくりのヒントが満載♪  
 時間:14:00~15:30  
 講師:KOZUE  
 料金:4,950円(この回のみ)  
 オンライン受講(日向店かご自宅にて)録画配信付き

過去の録画4回分付き→13,200円  
 <<太陽礼拝&月礼拝(いろいろなバリエーション)、呼吸法、コア(体幹)・立位のポーズ、陰ヨガ>>  
 ご予約はこちら→

~暦の上ではもう「春」~  
 暦の上では立春以降、「春」の季節になります。近年は、温暖化の影響からあまり季節感を感じませんが、だんだん気温が上がって暖かくなってくると、冬の間に体内に溜まったものが体の外に出ようとしています。  
 身体をひねるツイストのポーズで肝臓を刺激して毒素を排出しましょう♪  
 食べ物では、青(緑)色の野菜や、苦みのある春菊や菜の花、また、梅干しやレモンなどの酸味があるものがおすすめです♪