

7月 ホットヨガ&リフォーマーwithカラーゲンススタジオ As 姫路店 スケジュール

	22		23		24		25		26		27		28	
	ホットスタジオ	リフォーマー	ホットスタジオ	リフォーマー	ホットスタジオ	リフォーマー	ホットスタジオ	リフォーマー	ホットスタジオ	リフォーマー	ホットスタジオ	リフォーマー	ホットスタジオ	リフォーマー
9:00														
10:00	イベント		アクティブフローヨガ											
11:00	パワーヨガ		ピラティス	辻田	ウエストシェイプ	Beauty Make	福本	美Bodyヨガ	Yasuko	ピラティス	福本	ピラティス	吉田	
12:00	体幹美Bodyヨガ	田中	ボディメイクMIX	清瀬	ボールドピラティス	ボールドピラティス	VR 巡る	VR 美彩心	TERU	Beauty Make	福本	ピラティス	吉田	
13:00	ポール&ピラティス													
14:00	ピラティス	田中	ピラティス	清瀬	ピラティス	ピラティス	ピラティス	ピラティス	ピラティス	ピラティス	ピラティス	ピラティス	ピラティス	
15:00	ハタヨガ	石坂	美姿勢ヨガ	菊本	ハタヨガ	ハタヨガ	デトックスヨガ	Fumi	アロマヨガ	美香	ハタヨガ	石坂	イベント	
16:00	シェイプアップヨガ	石坂	イベント	菊本										
17:00														
18:00														
19:00			VR ゆるめる		VR ゆるめる	VR ゆるめる	VR ゆるめる	VR ゆるめる	VR ゆるめる	VR ゆるめる	VR ゆるめる	VR ゆるめる	VR ゆるめる	
20:00														
21:00														
22:00														
23:00														

	29		30		31	
	ホットスタジオ	リフォーマー	ホットスタジオ	リフォーマー	ホットスタジオ	リフォーマー
9:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						

----- スタジオAsからのお知らせ -----

○6月・7月期間限定イベントレッスン「Ageless Body-若見え背中ヨガ-」
自分では見えない背中、薄着になる季節に自信を持って過ごせるように意識して鍛えてみませんか？肩甲骨周辺にある褐色脂肪細胞を刺激することにより、すっきりした背中作りへ導きます。後ろ姿に自信が持てる、背中美人を目指しましょう。

○7月の休館日は、1日(土)・29日(土)・30日(日)・31日(月)、短縮営業日は17日(月祝)です。

○次月のレッスンスケジュール、プライベートレッスンは、前月15日11時からご案内、ご予約を開始いたします。

営業時間はレッスン開始の30分前から、レッスン終了後30分後までとなります。
お手続きやお支払い、ご予約等は営業時間内にお済ませください。
スケジュールをご確認の上、お越しくださいますようご協力の程よろしくお願い申し上げます。

■ ヨガ系 ■ ピラティス系 ■ リフォーマー系 ■ ストレッチ ■ 美彩心 ■ VR

レッスン名	内容
美Bodyヨガ	室温36℃、湿度60%の環境で行う、基本プログラム。身体を目覚めさせる覚醒呼吸から始まり、数種類のヨガのポーズを行います。ポーズを通して神経や内臓に刺激を送り、身体の内部から活性化させ、心の開放へと導きます。
ボディメンテナンスヨガ	室温32℃、湿度50%の快適な環境で美Bodyヨガより優しい環境で行う60分レッスン。ボディセラピー要素を含み、関節を正しく動かすことで身体のアライメントを整え、不調箇所の緩和へと導きます。腰痛・膝痛をお持ちの方、暑さが苦手な方にオススメです。
アクティブフローヨガ	美Bodyヨガ、ボディメンテナンスで行う様々なポーズを組み合わせた流れの中で行う事で高い集中状態によって脳が活性化し、より深い身体の変化が期待できます。※入会後、4ヶ月以上を目安としたメンバー限定のレッスンです。
体幹美Bodyヨガ	鏡を見ずに60分の美Bodyプログラム。視界に頼らず動く事で眠っている機能や感覚を目覚めさせ身体が秘める可能性を最大限に引き出します。※入会後、4ヶ月以上を目安としたメンバー限定のレッスンです。
ハタヨガ	ハタヨガは全てのヨガの原点にあたるヨガだと言われています。呼吸法や基本のポーズ、心を開放しリラックスする方法など丁寧に指導いたします。心身をバランスよく浄化し高めていきましょう！
リラクソヨガ	座位のポーズを中心に行っていきます。ヨガが初めての方や心身共にリラックスしたい方にオススメなゆったりとしたレッスンです。
ナイトヨガ	全身をゆっくりと動かし血流を良くし、寝つきが良くなるよう導きます。リラックスしたい方におすすめです。
やさしいヨガ	呼吸と優しいポーズを合わせてゆっくりと流れるように気持ちよく身体を動かしていきます。ヨガを始めたばかりの方や、初心者の方にオススメのクラスです。
アロマヨガ	アロマを焚いた空間で深い呼吸とともにゆっくりとヨガを楽しむクラスです。心地良い香りが呼吸を深める助けをし心と身体の緊張を解し内側へと向けてくれます。運動不足の方、肩こりや背中の緊張が気になる方にとてもオススメです。日頃の疲れから解放されたい方！
デトックスヨガ	身体の奥からしっかりと動かし手の届かない内臓を刺激しデトックス効果を高めます。
美姿勢ヨガ	全身の凝り固まった筋肉をほぐし身体の各部位を適度に引き締めることで正しい姿勢を作っていきます。しなやかな筋肉をつけて身体の歪みを改善しきれいな姿勢を目指しましょう！
ヒーリングハタヨガ	土台を安定させ自分の体、呼吸と寄り添い、体の声を聞く練習をしていきます。きれいにポーズをとることを一番の目標とせず、内観を大切にやるヨガです。ヨガ初心者の方からヨガ大好きな方まで、ご参加いただける内容です。
パワーヨガ	呼吸に合わせて幾つかのポーズを続けて行う事で心と身体の調和を作り出します。また、筋力も使うので身体の引き締めにも効果的。引き締め、しなやかな身体作りにもオススメのプログラム。
イベントヨガ	お客様の状態や、ニーズに合わせたレッスンを季節ごとに行います。その時々限定プログラムを是非お楽しみください。
ベーシックMIX	ジャンプボードとフットバーをMIXしたクラスになります。リフォーマー初心者の方のクラスです。基本の動きでしっかり基礎を身につけていきましょう！
美彩心	カラーゲントリートメントランプの光を浴びながら脚・お腹・腕・デコルテをセルフマッサージ。リンパの流れを良くし、デトックスを促します。カラーゲンレーションとカラーゲンドリンクで身体の内と外の両側からキレイを補給します。※レッスン毎にカラーゲンレーション・HADAKOI(サプリメント)付き！VRバージョンもご用意しております。
【VR】スタイルアップヨガ ゆるめる	呼吸に意識を向けながら固まっている全身の関節を、少しずつ緩めていきます。運動不足や日常生活で姿勢が崩れ、不調を感じている首、肩、腰などを快適に導き、心身が軽くなります。
【VR】スタイルアップヨガ 引き締める	フローという流れる動きで全身を大きく動かし代謝アップしていきます。基礎代謝(生命機能を維持するために必要なエネルギー)が落ちてくると体が炎症を感じやすくなり、不調が慢性化します。また筋力が低下すると脂肪が付きやすくなります。下半身、お腹、腕周りの引き締める効果とともに、筋力アップや全身シェイプを目指し、必要なエネルギーに満ちた心身になります。
【VR】スタイルアップヨガ 巡る	反復の運動と保持する運動を組み合わせ、身体の末端まで温め、身体の巡りを向上していきます。体幹と手足の動きの運動を引き出すことで、日常生活ではなかなか使いにくい場所へも刺激を入れましょう。血流の向上、体温の向上が期待でき、冷えや便秘にお悩みの方にもおすすめです。

VRスタイルアップヨガとは？『姿勢や恰好』(外見)に加え、『考えや行動』(マインド)の両方がアップすることを目指しています。

強度 ★…弱 ★★…中 ★★★…強 期間限定イベントレッスン 初めての方でも安心！