

9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
	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
9:00	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
10:00		イベント	美Bodyヨガ				
11:00	ピラティス	パワーヨガ	ピラティス		Beauty Make	イベント	ピラティス
12:00	ピラティス		イベント		VR 巡る		ピラティス
13:00							
14:00	体幹美Bodyヨガ		VR 引き締める				
15:00	VR 美彩心						
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	美Bodyヨガ						
20:00	イベント						
21:00							
22:00							
23:00							

	29	30
	金曜日	土曜日
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 -----

〇9・10月の期間限定イベントレッスン「AgelessBody～上向きハート型ヒップヨガ～」
 長時間のデスクワークで座りっぱなしやソファに寝ころんでスマートフォンを見ていませんか？体の軸が歪んだ姿勢を長時間取ることはお尻の垂れに繋がります。今回はハート型のお尻を目指す、ヒップに特化したレッスン内容です。ハート型のお尻にすることで骨盤周りの筋肉が安定し、姿勢がきれいに保てるだけでなく、腰痛の改善にも繋がります。

〇9月13日(水)より、リフォーマーレッスン増設予定！続報をお待ちください。

〇9月の休館日は、1日(金)・29日(金)・30日(土)、短縮営業日は18日(月祝)です。

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。

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。

● ヨガ系 ● ピラティス系 ● リフォーマー系 ● ストレッチエクササイズ系 ● 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	鏡を見ずに行う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、心を開放しリラクセ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！
リラクセスヨガ	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クセ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。リラクセ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た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た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ってもオススメです。日頃の疲れから解放されたい方へ！
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、内観を大切にしたいヨガです。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	呼吸に合わせていく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おすすめのプログラム。
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。
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。カラーゲンロ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ローション・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	姿勢を見直し背骨、骨盤を中心に動かし 自律神経のバランスを整えます。日々のストレスによって引き起こされる「緊張」は交感神経が常に働いているから。身体の左右差を整え、心と身体を本来の姿・ニュートラルな状態へと導き、心身の安定につながります。
【VR】スタイルアップヨガ引き締める	体と物(ブロックや床)を通して自分の身体への力の伝わりや、温度を感じてみましょう。身体の内側と外側、体幹と手足、右と左、隅々まで身体を繋ぐことで、柔軟に動ける身体を目指します。肩や股関節など大きな関節を丁寧に動かしながら、最後は体幹と四肢を流れるある動きで繋ぎ合います。免疫機能と血流の向上に期待ができるプログラムです。
【VR】スタイルアップヨガ巡る	カラーゲントリートメントランプの光を全身で浴びながら脚・お腹・腕・デコルテのボディケアをしていきます。セルフマッサージでデトックスを促し、浴びて、飲んで、飲んでチャージし、美肌を促進していきます。※レッスン毎にカラーゲンローション・HADAKOI(サプリメント)付き！リアル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。

プログラム内容

レッスン名	内容
ピラティス★★	身体の芯を鍛えると歪みや癖が矯正されバランスの取れたしなやかな身体を手に入れる事ができます。ピラティスで締まった美しいボディを目指しましょう！
トレーニング&ピラティス★★	ストレッチで硬くなった筋肉をほぐして、関節可動域を高め、トレーニングでアウトターの筋力を上げ、インナーマッスルを強化。それにより痛みの改善、ボディバランスを整えます。
ボール&ピラティス★	下半身中心にボールでほぐしながらむくみを解消し、血流も良くして脚の引き締めにつけていきます。
美姿勢プログラム★	身体の歪みや肩こり、腰痛、、、歪みによって引き起こされている様々なトラブルを改善する為のクラスです。ゆったりとしたレッスンプログラムの中で質の良い動きで美姿勢を手に入れましょう！
ファウンデーション★	リフォーマーの基本的なエクササイズを中心に全身を整えていくクラスです。
ボディコンディショニング★★	足元から上半身までくまなく動かし、全身を整えるクラスです。どなた様も参加していただけます。
Beauty Make★★	女性が気になる部位に対して働きかけるエクササイズをご提供させていただきます。一緒に美Body作りを楽しみましょう！柔らかな動きで関節を動かし周辺筋肉の強化と姿勢改善を行っていきます。美姿勢と美Bodyを手に入れられるクラスとなっております！
ボディメイクMIX★★	週替わりでフットバーとジャンプボードを使用し、コアを鍛え姿勢改善とボディメイクを目指します。初心者の方から少し慣れた方までのクラスです。
ファンクショナルボディ★★	日常生活がもっと楽に快適に過ごせるように導いていくクラスです。腰痛や肩こりがひどい方、姿勢が気になる方にオススメです。自分で身体を動かし本来の動きを取り戻し、身体を整えていきます。
ウエストシェイプ★★	ウエストを引き締める為に必要な筋肉の腹直筋、腹斜筋、そして体幹を強化する為に必要な腹横筋、骨盤底筋、横隔膜、脊柱起立筋を集中的にエクササイズしていきます。
ボディバランス★★★	筋力の低下から肩こりや腰痛は悪化します。ほどよく筋肉がつくことで痛みの無い身体を目指しましょう！
ホットストレッチ★	ホットな環境で固まった筋肉をほぐします。柔らかいしなやかな柔軟な美Bodyへ導きます。
【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つきやすくなります。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えな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。

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！