

3月☆スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
ジョイトレ! Emi 10:00~11:15		健康エアリアル Shiori 10:00~11:15	ストレッチエアリアル Shiori 10:00~11:15	ビューティー:エアリアル Hiromi 11:00~12:15	ストレッチエアリアル Shiori 11:00~12:15	健康エアリアル Shiori 11:00~12:15
スローベーシックエアリアル Asuka 12:00~13:15		ストレッチエアリアル Shiori 12:00~13:15	「美コア」低空エアリアル Shiori 12:00~13:15	温活:エアリアル Hiromi 13:00~14:15		「美コア」低空エアリアル Shiori 13:00~14:15
		復元プログラムyoga Shiori 19:30~20:45			ディープスリープフロー Michiko 19:30~20:45	
8	9	10	11	12	13	14
肩甲ケアエアリアル PICK UP Michiko 11:00~12:15	ジョイトレ! Emi 10:30~11:45	健康エアリアル Shiori 10:00~11:15	ベーシックピラティス Saki 10:00~11:15	骨盤調整エアリアル Hiromi 11:00~12:15	「美コア」低空エアリアル Shiori 11:00~12:15	「美コア」低空エアリアル Shiori 11:00~12:15
	低空アロマエアリアル Asuka 13:00~14:15	ストレッチエアリアル Shiori 12:00~13:15	ゆったりリセットヨガ Asuka 12:00~13:15	ビューティー:エアリアル Hiromi 13:00~14:15		ストレッチエアリアル Shiori 13:00~14:15
		健康エアリアル Shiori 19:30~20:45			ヨガ&ピラティス Saki 19:30~20:45	
15	16	17	18	19	20	21
ジョイトレ! Emi 10:00~11:15		健康エアリアル Shiori 10:00~11:15	ストレッチエアリアル Shiori 10:00~11:15	Morning Flow Yoga Hiromi 11:00~12:15		ストレッチエアリアル Shiori 11:00~12:15
		ストレッチエアリアル Shiori 12:00~13:15	「美コア」低空エアリアル Shiori 12:00~13:15	温活:エアリアル Hiromi 13:00~14:15		復元プログラムyoga Shiori 13:00~14:15
		「美コア」低空エアリアル Shiori 19:30~20:45				
22	23	24	25	26	27	28
ベーシックピラティス Saki 10:00~11:15		健康エアリアル Shiori 10:00~11:15	ベーシックピラティス Saki 10:00~11:15	温活:エアリアル Hiromi 11:00~12:15	ストレッチエアリアル Shiori 11:00~12:15	エアリアルヨガ 養成講座 9:00~18:00 (休憩時間含む) Shiori
ヨガニードラ Michiko 14:00~15:15	低空アロマエアリアル Asuka 13:00~14:15	ストレッチエアリアル Shiori 12:00~13:15	ゆったりリセットヨガ Asuka 12:00~13:15	ビューティー:エアリアル Hiromi 13:00~14:15		
		ストレッチエアリアル Shiori 19:30~20:45			ヨガ&ピラティス Saki 19:30~20:45	
29	30	31	<h3>3月のイベントレッスン</h3> <p>3/8(日) 11:00~12:15 「肩甲ケアエアリアル」(担当: Michiko) 肩回りの歪みをチェックし、ケアすることで、慢性的な辛さからの解放を目指します！呼吸もしやすくなり、シャキッと疲労回復にも☆</p> <p>クラスが終わった後には、背中の中で手を繋ぐようなポーズも楽々！？</p>			
エアリアルヨガ 養成講座 9:00~18:00 (休憩時間含む) Shiori		健康エアリアル Shiori 10:00~11:15				
		ストレッチエアリアル Shiori 12:00~13:15				
		復元プログラムyoga Shiori 19:30~20:45				



<エアリアルヨガのクラス>

初心者歓迎クラス

ストレッチエアリアル	はじめて、身体が硬い、体力に自信がない方も…色々な不安を丁寧にアプローチ!! 固まった筋肉をストレッチしながら身体がほぐせる楽しい・気持ちいいエアリアルです。
温活:エアリアル	初めての方、体力に不安のある方、がんばりすぎずに動きたい日に♡じんわり体が温まるような、どなたでも安心して布の心地よさを味わっていただけるクラスです!
スローベーシックエアリアル	ゆっくりとした動きと流れでハンモックを用いながら、呼吸と共に身体全体を動かしていくクラスです! 体の軸を意識して、集中から得られるリラクスを大切に☆
低空アロマエアリアル	低い位置のハンモックを用いて胸を開き、エッセンシャルオイルの芳香成分をたっぷり体内に取り込みながらゆったりと身体全体を伸ばしていきます。
「美コア」低空エアリアル	逆さまが苦手な方・酔いやすい方も、すぐに手や足が床につく高さで、安心してレッスンに集中ができます。インナーマッスル(コア)をしっかり使い、鍛えます!
健康エアリアル	「健康」をテーマに、布でしか得られない効果をしっかり体験し、バランスよく身体を使います。特にリンパの滞りによる、身体のだるさやむくみの解消に効果が☆
ビューティー:エアリアル	シェイプアップに効果的な動きや、体幹を強くして美しい姿勢へ☆老廃物が流れやすいカラダを作り、体の内側と外側からキレイを目指しましょう!
骨盤調整エアリアル	身体の要である骨盤まわりの筋肉をほぐしながら、正しい姿勢へと導き、さまざまな不調の原因となるゆがみや捻れを整えます!

<ヨガをベースとしたクラス> (エアリアル布使用:あり)

復元プログラムyoga	緊張になった身体をしっかりとほぐし、温まった身体を、季節に合わせたプログラムで、しっかりとケア!! 力強い生命力を復元していきましょう。
Morning Flow Yoga	1日の始まりに呼吸と動きの波に乗りカラダをほぐし目覚めさせます。ポーズとポーズを流れるようにつなげるヴィンヤサヨガの醍醐味を味わいましょう!
ディープスリープフロー	布を使った流れのある動きやポーズで体を動かし緊張をゆるめ、血流を促進。たまった体と心の疲れをほぐしてスムーズに眠りにつくためのクラスです。
ヨガニードラ	あお向けで横になり、まどろんだ状態で身体と心の緊張をほぐす、究極のリラクゼーション☆体をゆるめた後、布に包まれ声の誘導で深い静けさへ…。

<ヨガをベースとしたクラス> (エアリアル布使用:なし)

ジョイトレ!	どなたでも簡単に寝転びながらできる、股関節を柔らかくするためのトレーニングです。運動不足やストレスを解消しながら美脚、浮腫み改善に効果的☆
ヨガ&ピラティス	体を正しい位置で保ちながらエクササイズを行うことで体幹が安定していき、美しい姿勢へと導くピラティス! 深層部の筋肉に働きかけ、ヨガで深くリラックスしていきます♪
ベーシックピラティス	ピラティスのシンプルな動作をじっくり繰り返し行い、体に正確な動きを覚えさせることで美しい姿勢へと導きます。肩こりや腰痛の軽減にも効果が期待できます。
ゆったりリセットヨガ	ヨガブロック、ベルトを用いながら少しずつ身体をほぐし動かします。骨盤底筋も刺激して、股関節周り骨盤内をじんわりと温めていきます。

<予約ページ>



LINEやってます!
最新情報、インストラクターからのメッセージなど配信中☆

〒563-0055 大阪府池田市菅原町11-4 2F
(さつき鍼灸整骨院の2階)
TEL: 072-753-0034