

# YOGA Studio SaTaNaMa Time Schedule

# 8月

月	火	水	木	金	土	イベント
	10:15～11:15(60) ボディメイクヨガ★ 二川 由子	10:15～11:15(60) ハタフローヨガ Akiko	10:15～11:15(60) ピラティス 橋 佳美	10:15～11:00(45) 60歳からのやさしいヨガ 石田 つかさ ※	10:30～11:30(60) 5日 キレイになるヨガ MEGU ※	クリシュナ・グルジ による本場インドの ヨガを学ぶ2日間  8/26(土) 14:00～18:00 アーユルヴェーダ 4時間集中講座  8/27(日) 9:30～13:30 ハタヨガ 4時間集中講座  参加費各8,000円
11:30～12:15(45) ボディメイクヨガ★ 中澤 由美子	11:30～12:15(45) ナチュラルヨガ 大井 紀子	11:30～12:15(45) 美骨盤ヨガ miwa	11:30～12:15(45) ハタヨガ MEGU	11:30～12:15(45) 美脚美尻骨盤ヨガ (初級) 石田 つかさ	12日 美脚美尻骨盤ヨガ 石田つかさ ※  19日 美骨盤ヨガ miwa ※  26日 ハタフローヨガ Akiko ※	
<b>12:30～18:00 CLOSE</b>						
18:15～19:15(60) 骨盤ストレッチ 石田つかさ	<b>無料開放</b>	18:15～19:15(60) ルーシーダットン 真	18:15～19:15(60) ピラティス 坂下 朋子	18:15～19:15(60) メンテナンスヨガ SaTo		
19:30～20:30(60) はじめてのアシュタンガヨガ 石田つかさ ※		19:30～20:30(60) ヴィンヤサヨガ ともこ ※	19:30～20:30(60) 週代わりヨガ ※ 3日 石田 つかさ 10日 MEGU 17日 SaTo 24日 石田 つかさ 31日 SaTo			<b>予約不要で通り放題！ 1日2レッスン受講可能！ 13人のインストラクターから 選べるレッスン！</b>

※60歳以上限定 ※平日19:30～と土曜日は、男性参加可能クラス

※毎週火曜日 18:00～20:30はスタジオ無料開放デー！ご自由にお使いください♪

※お盆休み・・・14日(月)・15日(火)・16日(水)

## ●レッスン内容

<b>ボディメイクヨガ</b>	筋力トレーニングと瞑想的な要素を強化して改良した、「動」と「静」の様々なポーズを流れるように連続して行うヨガスタイル。引き締めたいたい人に。(★ボディメイクヨガは中級者向けプログラムです。)
<b>骨盤ストレッチ</b>	骨盤周辺の筋肉を動かし、ゆるめる・しめる・伸ばすといったアプローチをしながら身体を整えていくヨガ。じっくりじわじわおこなって心も穏やかに。
<b>アシュタンガヨガ</b>	呼吸と動きを合わせ、決められた一連のアサナ(ポーズ)をおこなう伝統的なヨガ。やっていくうちに集中力も高まり、心と身体の浄化を導く。
<b>ナチュラルヨガ</b>	呼吸に合わせてポーズを行い、心の緊張をほぐしながら精神の安定をさせ、心と体の調和を図る。
<b>ハタフローヨガ</b>	基本の動きを中心に、流れるアサナ(ポーズ)を取り入れ、自分と向き合うヨガ。呼吸と身体と心を繋ぎ、自分自身を解放へと導く。
<b>美骨盤ヨガ</b>	骨盤に関わる筋肉が、本来の動きができるように鍛えていく。低体温・肩こり・腰痛・不眠・便秘の方にオススメ。
<b>ルーシーダットン</b>	タイの自己整体法。シンプルな動きの中で、体の伸びや縮みを感じ、意識を内面に向け、体内のエネルギーの流れを本来あるべき状態へと戻していく健康法。アロマダットンは、アロマをお湯に垂らして、ほのかな香りの中でするルーシーダットン。
<b>ヴィンヤサヨガ</b>	呼吸に合わせて流れるようにポーズを行う。力強く、瞑想的で、連続的にアサナを行うので、集中力が高まるとともに、深いリラクゼーション効果も得られ、血流やリンパの流れを促して、インナーマッスルを鍛える効果もある。
<b>ピラティス</b>	深部の筋肉を動かして、ピラティス動作を習得することで、姿勢改善や疲れにくい調和のとれた機能的な身体作りを目指す。
<b>ハタヨガ</b>	アサナ(ポーズ)と呼吸法が中心で、心と身体をバランス良く保つヨガ。初心者の方でも、体が硬い方でも大丈夫。
<b>60歳からのやさしいヨガ</b>	呼吸を意識したり、姿勢改善や下半身強化などやさしいポーズを中心に行う。受けるたびに、イキイキ若返ってくるのが実感できる！
<b>美脚美尻骨盤ヨガ(初級)</b>	股関節や肩まわりを意識しながら動いて汗を出していくフローヨガ。ヨガと言ってもあまり見たことのない動きやポーズが多いので、楽しみながらスタイルアップできる。
<b>メンテナンスヨガ</b>	ゆったりとした呼吸にあわせて、心と身体の状態を整えていく。やさしいポーズを中心におこなうので、体が硬い人でも大丈夫。その日の疲れをとってリセットしたい人にオススメ。
<b>陰リストラティブヨガ</b>	前半は陰ヨガで、ひとつのポーズを1～3分間ディープストレッチして、体の深部に動きかける。後半はリストラティブヨガで、癒しと回復をテーマに深いリラクゼーションで体を解放していく。

スタジオ  
利用料金

- ★入会金……3,240円
- ★2年会員…5,880円/月
- ★1年会員…6,990円/月
- ★毎月会員…7,980円/月
- ☆1レッスン体験…1,000円(予約制)

通り放題

Free  
月々 ¥5,880～

YOGA Studio

SaTaNaMa

営業時間

平日 10:00～20:30

土曜 10:00～12:00

※日曜・祝祭日 休館

TEL&FAX: 076-493-6010