

YOGA Studio SaTaNaMa Time Schedule

11月

月	火	水	木	金	土	日
	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 石黒 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) 4日 スローフローヨガ さちよ ※	お休み
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	11日 美骨盤ヨガ miwa ※ 18日 キレイになるヨガ MEGU ※	
12:30 ~ 18:00 CLOSE						
	18:30 ~ 19:30(60) 骨盤ストレッチ 石田つかさ	18:30 ~ 19:30(60) ルーシーダットン 真	18:30 ~ 19:30(60) ピラティス 坂下 朋子	18:30 ~ 19:30(60) メンテナンスヨガ SaTo	25日 ハタフローヨガ Akiko ※	
19:00 ~ 20:00(60) スローフローヨガ さちよ ※ NEW!!	19:45 ~ 20:45(60) はじめてのアシュタンガヨガ 石田つかさ ※		19:45 ~ 20:45(60) ヴィンヤサヨガ ともしこ ※	19:45 ~ 20:45(60) 交代わりヨガ ※ 3日 休館 10日 MEGU 17日 SaTo 24日 SaTo	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！	

※スタジオの入室は、レッスン開始の15分前からお願いします。

※60歳以上限定

※平日19時台と土曜日は、男性参加可能クラス

●レッスン内容

- ボディメイクヨガ** 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。引き締めたい人に。(★ボディメイクヨガは中級者向けプログラムです。)
- スローフローヨガ** 呼吸とともに、ゆったりとひとつひとつのポーズを丁寧に。落ち着いた心と強い体を作っていく。初心者の方でも、体が硬い方でも大丈夫。
- ナチュラルヨガ** 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。
- 骨盤ストレッチ** 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。
- アシュタンガヨガ** 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。
- ハタフローヨガ** 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。
- 美骨盤ヨガ** 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。
- ルーシーダットン** 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。
- ピラティス** 深部の筋肉を動かせ、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。
- ハタヨガ** 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。
- ヴィンヤサヨガ** 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。
- 60歳からのやさしいヨガ** 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！
- 美脚美尻骨盤ヨガ(初級)** 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。
- メンテナンスヨガ** 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。
- 陰リストラティブヨガ** 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、体の深部に働きかける。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 SaTaNaMa
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