

YOGA Studio SaTaNaMa Time Schedule

5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	10:00～12:00 スタジオ無料開放	10:30～11:30(60) 5日 お休み	GWは暦通り 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) プロップスヨガ とも	11:30～12:15(45) ハタヨガ MEGU		12日 プロップスヨガ とも※	
12:30～18:00 CLOSE					19日 ヴィンヤサヨガ ともこ※	
	18:00～20:30 スタジオ無料開放	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) ヴィンヤサヨガ ともこ 18日ゆる肩リラックス keiko	26日 ゆる肩リラックス keiko※	
19:00～20:00(60) スローフローヨガ さちよ※		19:45～20:45(60) メンテナンスヨガ SaTo※	19:45～20:45(60) 週代わりヨガ※ 10日 MEGU 17日 SaTo 24日 MEGU 31日 SaTo	19:45～20:45(60) 筋膜リリース&ストレッチ CHIAKI※	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。

※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行う。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。
- 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。
- プロップスヨガ** プロップス(補助具)を使っておこなうヨガ。体の柔軟性や年齢、体型に関係なく無理なくポーズを取り、効果を引き出していくのが目的。体が硬い方や初めての方も安心のやさしいクラス。
- ルーシーダットン** タイの自己整合法。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。
- 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。
- ピラティス** 深部の筋肉を働かせ、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、深いリラックス効果も得られ、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。
- 筋膜リリース&ストレッチ** 筋膜リリースは、テニスボールやゴルフボールを使っておこなう。その後に、筋肉と筋膜のストレッチをして、からだを徐々にほぐしていくクラス。

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