

# レッスンスケジュール

## ベーシックヨガ（初心者向け）

太陽礼拝レクチャーに加え、月ごとに内容を変えた簡単ヨガ。

## リラクソヨガ（陰陽バランスを整え睡眠の質を向上）

副交感神経を活発にして幸せホルモンで心身ともにリラックスするのに役立つヨガ

## メンテナンスヨガ（自律神経を整えて心身ともにリフレッシュ）

身体と向き合い自分の状態をチェックし、身体の癖を知り意識的に補正をすることで不調を原因から軽減するのに役立つヨガ。

## 姿勢改善ヨガ（正しい姿勢を身に付け疲れにくい身体）

歪みが気になる方必見！続けることで本来の正しい姿勢に戻し歪みを改善しましょう。

### NEW 30分レッスン

- ・ボール（簡単ストレッチ） バランスボールを転がしたり、ボールの弾みを使って効果的なストレッチを行います。
- ・にこにこ運動 道具を使ったり、自重を利用して簡単な筋力トレーニングを行います。

## AQUANNEX アクアネックス

0475-42-7711（10:00～18:00 水曜定休）

★7月1日11:00から12:00のメンテナンスヨガは中止となりま

\*インストラクターは全米ヨガアライアンスRYP200取得しています。

\*レッスンは予約制となります。（定員1レッスン8名）

5

6

7

日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5 ボール ①11:30～ ボール ②15:00～	6
7	8	9 メンテナ ンスヨガ 15:30～ 16:30	10 休館	11	12	13
14	15	16	17 休館	18 姿勢改善 ヨガ 13:00～ 14:00	19	20
21 ボール ①11:30～ ボール ②15:30～	22 休館	23 休館	24 休館	25	26 ベーシッ クヨガ 14:00～ 15:00	27
28	29 リラクソ ヨガ 18:00～ 19:00	30	31 休館	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3 ベーシッ クヨガ 14:00～ 15:00
4	5	6	7	8 メンテナ ンスヨガ 16:00～ 17:00	9	10
11	12	13	14	15	16	17 休館
18	19	20	21	22	23	24 休館
25	26	27	28	29	30	1 休館
2	3	4	5	6	7	8

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5 休館	6	7	8 ボール ①11:30～ ボール ②15:00～
9	10	11 姿勢改善 ヨガ 15:30～ 16:30	12 休館	13	14	15
16	17	18	19	20 ベーシッ クヨガ 13:00～ 14:00	21	22
23	24 ボール ①11:30～ にこ2運動 ②15:00～	25	26 休館	27	28 リラクソ ヨガ 14:00～ 15:00	29
30	31	1	2	3	4	5