

レッスンスケジュール

更新日 2024/3/23

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。

リラックスヨガ（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。

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）

スペシャルヨガ

通常よりレッスン時間を10分拡大し、やや難しいポーズに挑戦します。

★4月7日（日）11:30～の30分レッスン（ボール）は中止となりました。

- *インストラクターは全米ヨガアライアンスRYT200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）

3

4

5

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	1	2
3	4	5 メンテナ ンスヨガ 15:30～ 16:30	6 休館	7	8	9
10	11	12	13 休館	14 ベーシッ クヨガ 14:00～ 15:00	15	16
17	18 ボール 11:30～ にこ2運動 12:10～	19	20 休館	21	22	23 姿勢改善 ヨガ 17:00～ 18:00
24	25	26 リラックス ヨガ 15:30～ 16:30	27 休館	28	29 にこ2運動 15:00～ ボール 15:40～	30
31	1	2	3	4	5	6

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2 ベーシッ クヨガ 15:30～ 16:30	3 休館	4	5	6
7 ボール 11:30～ にこ2運動 12:10～	8	9	10 休館	11	12	13 リラックス ヨガ 17:00～ 18:00
14	15	16	17 休館	18 メンテナ ンスヨガ 16:00～ 17:00	19	20
21	22	23 姿勢改善 ヨガ 15:30～ 16:30	24 休館	25	26 にこ2運動 15:00～ ボール 15:40～	27
28	29 ベーシッ クヨガ 11:00～ 12:00	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1 休館	2	3	4 リラックス ヨガ 17:00～ 18:00
5	6	7 ベーシッ クヨガ 15:30～ 16:30	8 休館	9	10 ボール 11:30～ にこ2運動 12:10～	11
12	13	14	15 休館	16 メンテナ ンスヨガ 16:00～ 17:00	17	18
19	20	21	22 休館	23	24	25 にこ2運動 13:00～ ボール 13:40～
26	27	28	29 休館	30	31 姿勢改善 ヨガ 18:00～ 19:00	1
2	3	4	5	6	7	8