

月	火	水	木	金	土	日
ヨガルーム 多目的ルーム	ヨガルーム 多目的ルーム	ヨガルーム 多目的ルーム	ヨガルーム 多目的ルーム	ヨガルーム 多目的ルーム	ヨガルーム 多目的ルーム	ヨガルーム 多目的ルーム
	10:00 片野しおり パワーヨガ	10:00 内田 侑那 ヴィンヤサフロー	10:00 坂井 汐梨 リラクソロジー	10:00 小林 麻衣子 ピラティス	8:30 古賀 比呂子 アロマヨガ	10:00 中村 優子 リラクソロジー
	11:15 片野しおり リラクソロジー	11:15 内田 侑那 骨盤調整ヨガ	11:15 坂井 汐梨 ピラティス	11:15 小林 麻衣子 アロマヨガ	10:00 古賀 比呂子 パワーヨガ	11:15 菊池 麻弥 アロマヨガ
	14:30 小川 宇美 パワーヒキナーヨガ	14:30 片野しおり リラクソロジー	14:30 中牟田 洋子 パワーヨガ	18:45 宮崎 由里佳 パワーヒキナーヨガ	11:15 坂井 汐梨 ピラティス	12:30 菊池 麻弥 骨盤調整ヨガ
	18:45 織田 菜 パワーヨガ	18:45 菊池 麻弥 ハタヨガ	18:45 宮崎 由里佳 パワーヒキナーヨガ	18:45 竹之井 ゆきか アシュタンガヨガ 60分		
	20:00 織田 菜 アロマヨガ	20:00 菊池 麻弥 アロマヨガ	20:00 宮崎 由里佳 リラクソロジー	20:00 竹之井 ゆきか 陰ヨガ		
ヨガルーム 多目的ルーム	ヨガルーム 多目的ルーム	ヨガルームA 多目的ルーム	ヨガルーム 多目的ルーム	ヨガルーム 多目的ルーム	ヨガルーム 多目的ルーム	ヨガルーム 多目的ルーム
		10:00 内田 侑那 ヴィンヤサフロー	10:00 坂井 汐梨 リラクソロジー	10:00 小林 麻衣子 ピラティス	8:30 古賀 比呂子 アロマヨガ	8:30 宮崎 由里佳 朝ヨガ
		11:15 内田 侑那 骨盤調整ヨガ	11:15 坂井 汐梨 ピラティス	11:15 小林 麻衣子 アロマヨガ	10:00 古賀 比呂子 パワーヨガ	10:00 中村 優子 リラクソロジー
	14:30 小川 宇美 パワーヒキナーヨガ	14:30 片野しおり パワーヨガ	14:30 片野しおり 骨盤調整ヨガ	14:30 中牟田 洋子 パワーヨガ	11:15 坂井 汐梨 ピラティス	11:15 菊池 麻弥 アロマヨガ
	18:45 織田 菜 パワーヨガ	18:45 菊池 麻弥 ハタヨガ	18:45 宮崎 由里佳 パワーヒキナーヨガ	18:45 宮崎 由里佳 パワーヒキナーヨガ		12:30 菊池 麻弥 骨盤調整ヨガ
	20:00 織田 菜 アロマヨガ	20:00 菊池 麻弥 アロマヨガ	20:00 宮崎 由里佳 リラクソロジー	20:00 宮崎 由里佳 リラクソロジー		
14 ヨガルーム 多目的ルーム	15 ヨガルーム 多目的ルーム	16 ヨガルーム 多目的ルーム	17 ヨガルーム 多目的ルーム	18 ヨガルーム 多目的ルーム	19 ヨガルーム 多目的ルーム	20 ヨガルーム 多目的ルーム
10:00 中牟田 洋子 アシュタンガヨガ 90分	10:00 片野しおり パワーヨガ	10:00 内田 侑那 ヴィンヤサフロー	10:00 坂井 汐梨 リラクソロジー	10:00 小林 麻衣子 ピラティス	8:30 古賀 比呂子 アロマヨガ	8:30 宮崎 由里佳 朝ヨガ
11:45 中牟田 洋子 骨盤調整ヨガ	11:15 片野しおり リラクソロジー	11:15 内田 侑那 骨盤調整ヨガ	11:15 坂井 汐梨 ピラティス	11:15 小林 麻衣子 アロマヨガ	10:00 古賀 比呂子 パワーヨガ	10:00 中村 優子 リラクソロジー
	14:30 小川 宇美 パワーヒキナーヨガ		14:30 中牟田 洋子 パワーヨガ		11:15 坂井 汐梨 ピラティス	11:15 菊池 麻弥 アロマヨガ
18:45 宮崎 由里佳 リラクソロジー	18:45 織田 菜 パワーヨガ	18:45 菊池 麻弥 ハタヨガ	18:45 宮崎 由里佳 パワーヒキナーヨガ	18:45 宮崎 由里佳 パワーヒキナーヨガ	18:45 竹之井 ゆきか アシュタンガヨガ 60分	12:30 菊池 麻弥 骨盤調整ヨガ
	20:00 織田 菜 アロマヨガ	20:00 菊池 麻弥 アロマヨガ	20:00 宮崎 由里佳 リラクソロジー	20:00 宮崎 由里佳 リラクソロジー	20:00 竹之井 ゆきか 陰ヨガ	
21 ヨガルーム 多目的ルーム	22 ヨガルーム 多目的ルーム	23 ヨガルーム 多目的ルーム	24 ヨガルーム 多目的ルーム	25 ヨガルーム 多目的ルーム	26 ヨガルーム 多目的ルーム	27 ヨガルーム 多目的ルーム
10:00 中牟田 洋子 アシュタンガヨガ 90分	10:00 片野しおり パワーヨガ	10:00 内田 侑那 ヴィンヤサフロー	10:00 坂井 汐梨 リラクソロジー	10:00 小林 麻衣子 ピラティス	8:30 古賀 比呂子 アロマヨガ	8:30 宮崎 由里佳 朝ヨガ
11:45 中牟田 洋子 骨盤調整ヨガ	11:15 片野しおり リラクソロジー	11:15 内田 侑那 骨盤調整ヨガ	11:15 坂井 汐梨 ピラティス	11:15 小林 麻衣子 アロマヨガ	10:00 古賀 比呂子 パワーヨガ	10:00 中村 優子 リラクソロジー
	14:30 小川 宇美 パワーヒキナーヨガ		14:30 片野しおり 骨盤調整ヨガ		11:15 坂井 汐梨 ピラティス	11:15 菊池 麻弥 アロマヨガ
18:45 宮崎 由里佳 リラクソロジー	18:45 織田 菜 パワーヨガ		18:45 宮崎 由里佳 パワーヒキナーヨガ	18:45 宮崎 由里佳 パワーヒキナーヨガ	18:45 竹之井 ゆきか アシュタンガヨガ 60分	12:30 菊池 麻弥 骨盤調整ヨガ
	20:00 織田 菜 アロマヨガ		20:00 宮崎 由里佳 リラクソロジー	20:00 宮崎 由里佳 リラクソロジー	20:00 竹之井 ゆきか 陰ヨガ	
28 ヨガルームA 多目的ルーム	ヨガルーム 多目的ルーム	ヨガルーム 多目的ルーム	ヨガルーム 多目的ルーム	ヨガルーム 多目的ルーム	ヨガルーム 多目的ルーム	ヨガルーム 多目的ルーム
10:00 中牟田 洋子 アシュタンガヨガ 90分						
11:45 中牟田 洋子 骨盤調整ヨガ						
18:45 宮崎 由里佳 リラクソロジー						

☆フルムーンキャンペーン☆  
**●満月は2月17日**  
 キャンペーン期間  
 2/14(月)~2/20(日)の期間は  
 ヨガワークスのグッズが、  
 10%OFFでご購入できます♪  
 ※当日購入商品が対象となります。

レッスン内容

朝ヨガ	“1日が過ごしやすいように、まだ目覚めていない身体を少しずつほぐしていきます。1日の始まりを有意義に過ごしましょう。”	デトックスヨガ	“むくみが気になる方におすすめのクラスです。深い呼吸を繰り返すことでデトックス効果も高まります。身体に悪影響をもたらす老廃物の排出を、意識的に行うクラスです。”
アシュタンガヨガ(60分)	伝統的なヨガの流派の一つ。アーサナの順番が決まっています。呼吸と動きを連動させながらダイナミックに動いていきます。ビギナークラスに慣れてきたころにおすすめです。60分クラス	ハタヨガ	“陰と陽が織りなす体内エネルギーに意識を向けながら、アーサナと呼吸法を行うクラスです。正しい呼吸法を行うことでリラックスし精神面を整えていきます。”
アシュタンガヨガ(90分)	伝統的なヨガの流派の一つ。アーサナの順番が決まっています。呼吸と動きを連動させながらダイナミックに動いていきます。90分クラス。アシュタンガヨガ(60分)に慣れてきたころにおすすめです。	パワー・ビギナー	“現代人の体型やライフスタイルに合わせて、立位のアーサナや動きを取り入れたクラスです。じっくりとアーサナを味わえるレッスンです。(初心者OK)”
アシュタンガヨガ・ビギナー	“伝統的なヨガの流派の一つ。アーサナの順番が決まっています。呼吸と動きを連動させながらダイナミックに動いていきます。ビギナー向け。ヨガクラスに慣れてきたころにおすすめです。”	パワーヨガ	“ビギナーに慣れた方向け。ダイナミックなアーサナや動きを取り入れたクラスです。運動量が多く身体能力の強化と集中力を高めることができます。”
アロマヨガ	“精油の香りにつつまれながら心と身体のバランスを整えていきます。精油には様々な効果効能があり、それに合わせたアーサナを組み合わせて行っていくクラスです。”	ピラティス	“リハビリを目的に考案されたピラティスは体幹のインナーマッスルを動かして人間が本来持っている身体の機能を正常化し生きるための活力を最大限に引き出します。年齢に関わらず、どんな健康状態の方でも始められるエクササイズです。自分の体をコントロールする使い方を習得するクラスです。※黄色はビギナー向けクラスです。※オレンジは、レッスンに慣れてきた方におすすめです”
陰ヨガ	“中国の「陰陽五行」の思想に基づき、強くなりがちな「陽」のエネルギーを抑え、アーサナを深い呼吸とともにゆっくりと保持し、「陰」のエネルギーで整えていくクラスです。”	メディテーション	“静的ポーズを中心に全身の筋肉を動かし整えていきます。瞑想や呼吸法を行います。”
肩こり解消ヨガ	“姿勢改善や血行促進に効果のあるアーサナを行い、肩のこりを改善・予防するクラスです。デスクワークが多い方にもおすすめです。”	リストラティブヨガ	“リストラティブヨガは、「プロップス」(補助道具)を使ってポーズを行うヨガです。心身を深くリラックスさせ積極的なリラクゼーションを重視します。長い時間をかけてホールドし、全身の疲労回復はもちろん、精神の不調も回復します。”
小顔フェイシャルヨガ	“表情筋を動かし、顔のむくみ解消、しわやたるみの改善など様々な効果が期待できます。合わせてリンパ節を刺激するアーサナを行う事でより効果を感じることができるクラスです。”	リフレヨガ	“足裏の反射区をほぐし内臓や身体全体へアプローチしていきます。合わせてアーサナを行う事で相乗効果が増し、デトックス効果の高いクラスです。”
骨盤調整ヨガ	“骨盤周りの筋肉を中心に全身の調整を行うクラスです。骨盤に関わる筋肉の緊張を緩め、鍛えながら筋バランスを整えていきます。”	リラックスヨガ	“運動量の少ないクラスです。座位を中心につかれた身体をほぐしていきます。疲れが溜まっている方におすすめです。ヨガクラスに慣れていない方にもおすすめです。”
シェイプアップヨガ	“エクササイズ要素の強いクラスです。筋肉を意識しながら動いていきます。代謝を上げていく事で健康的なボディラインへ導きます。”	ヴィンヤサフロー	“呼吸と動作を連動させ、流れるように進めていくクラスです。一呼吸一動作で動く事で瞑想のように集中力が上がっていきます。”

宮崎 由里佳



片野 しおり



藤井 彩生



古賀 比呂子



中牟田 洋子



竹之井 ゆきか



内林 美穂



小林 麻衣子



菊池 麻弥



内田 侑那



坂井 汐梨



小川 宇美



縄田 菜



中村 優子



【マタニティの方へお願い】

マタニティであることをお知らせください。ヨガレッスンへの参加は、下記内容をご確認ください。

<参加者対象>

- ☆安定期(16週以降~36週まで)
- ☆医師・助産師およびご家族の承諾がある方
- ☆体調をご自身で管理できる方
- ※オレンジ色のレッスンには、ご参加いただけません。
- ※参加可能なレッスンは、マタニティマークが記載されているインストラクターのレッスンのみとなります。
- ※また、マタニティマークに「リラックスのみ」と表記がある場合は、リラックスヨガ以外のレッスンにはご参加いただけません。
- ※上記以外で参加を希望する場合は、必ず事前にご相談ください。