


# エアリアルヨガ西葛西 LESSON SCHEDULE 2020年1月

- 全レッスン完全予約制です。お電話かWEBにてご予約ください。 TEL:03-6456-0645
- 毎週木曜日は定休日となります。
- レッスン内容・担当の変更はWEB・館内掲示でお知らせいたします。
- 毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。

Monday	Tuesday	Wednesday	Friday	Saturday	Sunday
10:00 Door Open					
10:30~11:15 ☆ FUMI ビギナーエアリアルヨガ		10:30~11:30 ★ ayuko ベーシック エアリアルヨガ	10:30~11:30 ★★ Kyoko 骨盤コンディショニング エアリアルヨガ		10:30~11:30 ★ YUMIKO ベーシック エアリアルヨガ
				12:30~13:15 ☆ 遊部みゆち ビギナーエアリアルヨガ	
				13:30~14:30 ★★★ 遊部みゆち デトックス エアリアルヨガ	
14:30~15:30 ★★★ 阿部 真由美 デトックス エアリアルヨガ					
	18:45~19:45 ★★ Ryoko 骨盤コンディショニング エアリアルヨガ				
	20:00~20:45 ☆ ひいろ ビギナーエアリアルヨガ	20:30~21:30 ★ Mizuki ベーシック エアリアルヨガ			
				<b>【ご案内】</b> ◆年末年始営業◆ 12月29日(日)まで通常営業 12月30日(月)~1月3日(金) 年末年始休館日 1月4日(土)~通常営業を開始いたします。  内容・時間または担当者が  変更になったクラスです。	

レッスン名	運動量	レッスン時間	内容
ビギナーエアリアルヨガ	☆	45分	エアリアルヨガの基本的なポーズを1つひとつ丁寧に、ゆっくりと行います。 普段身体を動かさない方、ヨガ自体が初めての方でも無理なく楽しめるクラスです。
ベーシックエアリアルヨガ	★	45分/60	布による浮遊感を味わいながら、様々なヨガのポーズで身体を整えます。 楽しみながらエアリアルヨガの効果も実感でき、初めての方にもお勧めのクラスです。
骨盤コンディショニング エアリアルヨガ	★★	45分/60分	ハンモックを使って骨盤の歪みを矯正し、下半身の疲れや浮腫みを改善します。 お腹周りのボディメイクや姿勢改善にも効果的なクラスです。
デトックス エアリアルヨガ	★★★	60分	内臓機能を活性化させながら腹筋や背筋のバランスを整え、痩せやすい身体を作ります。 エアリアルヨガ中・上級者の心身のメンテナンスにもおすすめのクラスです。

## LESSON INFORMATION

クラスにより運動量に変動がありますが、難易度は変わりません。  
全てのクラスで初心者の方からお楽しみいただけます。是非この機会にさまざまなレッスンを受講してみてください♪

- ◆レッスン開始30分前より受付を開始いたします。
- ◆チェックインはレッスン開始10分前までです。以降はキャンセルになりますのでご了承ください。
- ◆キャンセルの場合は、レッスン開始1時間前までにWEBもしくはお電話にてご連絡をお願いいたします。  
※ご連絡の場合は、キャンセル料1,100円をお支払いいただきます。
- ◆お持ち物 ①袖のある動きやすいウエア上下（有料レンタルもございます）  
②500ml程度のお水（販売しております）  
③タオル
- ◆レッスン終了後、1時間以内にチェックアウトをお願いします。  
＜受講にあたっての注意事項＞
  - ・ピアス・ネックレス・指輪・時計・ベルトなどは外してください。
  - ・爪が長い方は滑り止め付の専用手袋（無料貸出）を着用ください。
  - ・ジッパー等の金具のついたウエアでの受講はご遠慮ください。
  - ・必ず袖の付いたウエア（半袖可）を着用してください。
  - ・強い匂いを発生する状態（香水など）での受講はお断りしております。
  - ・体調が思わしくない方、めまいがする方、運動に影響のある持病（過度な高低血圧、骨粗鬆症、脳の病気、心臓の病気、緑内障、ヘルニア等）をお持ちの方や妊娠中の方は受講できません。
  - ・体重制限は80kg未満です。
  - ・チェックインはレッスン開始10分前までとさせていただきます。

### エアリアルヨガとは？

エアリアルヨガは、ニューヨーク発祥の新しいヨガのスタイルです。  
セレブやビジネスパーソンをはじめとしたニューヨーカーの間で話題を呼び、たちまち世界に広がっていききました。  
天井から吊るされた布に身をゆだねたり逆さまになったりしながら、地上で行うヨガでは体験できない浮遊感を楽しめます。  
布に体を預けた状態でポーズをとるため、ヨガが初めての方でも骨や関節に負担をかけることなく体幹を鍛えることができます。  
また、一見難しそうに見えますが布を使うことで筋肉も伸ばしやすく、体が硬い方でも楽にポーズをとることができます。  
空中に浮いてバランスをとったり、逆さまになったり、布に体をあずけて体全体を包み込んだり、  
非日常の空間の中でリラックスしてレッスンを楽しめます。

### こんな方におすすめ

- 肩こりや疲れ、冷え性が気になる方
- 無理なく姿勢改善したい方
- 楽しく筋力を向上したい方
- リラックスしたい方

