

# エアリアルヨガ西葛西 LESSON SCHEDULE 2020年10月

- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約は予約サイトにて24時間受付しております。 〈03-6456-0646〉
- ・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でお知らせいたします。

## 《新型コロナウイルス感染予防対策》

定員数6名  
間隔を空けて実施

マスクの  
着用

チェックイン  
レッスン開始15分前  
～10分前まで

スタジオへの入室は  
レッスン開始5分前  
～レッスン終了まで

チェックアウト  
レッスン終了後  
45分後まで

レッスン中10分毎に  
換気を実施  
小まめな消毒の徹底

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 ★★★ デトックス エアリアルヨガ ayuko	10:30～11:30 ★★ 骨盤コンディショニング エアリアルヨガ RINA		10:30～11:30 ★ ベーシック エアリアルヨガ 植竹美樹
				12:30～13:30 ★★ 骨盤コンディショニング エアリアルヨガ 遊部みゆち	
				13:45～14:45 ★★★ デトックス エアリアルヨガ 遊部みゆち	
14:30～15:30 ★★★ デトックス エアリアルヨガ 安齋杏梨					
	18:45～19:45 ★★ 骨盤コンディショニング エアリアルヨガ Ryoko				
	20:00～20:45 ☆ ビギナーエアリアルヨガ ひいろ	20:30～21:30 ★ ベーシック エアリアルヨガ Mizuki			
				<b>【ご案内】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・施設ご利用時は、「マスク」・「ネックゲイター」の着用をお願いいたします。</li> <li>・店舗入口での「体表測定」・「健康チェックシート」のご記入をお願いいたします。</li> </ul>	

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	★	60分	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	★★	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15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分前までとさせていただきます。  
10分前過ぎてしまいますと、キャンセル扱い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。  
※ご連絡の無い場合・無断キャンセルの場合は、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（販売もしております）  
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。

### 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

