

# 5月版



# LESSON SCHEDULE



	火 -Tue-	水 -Wed-	木 -Thu-	金 -Fri-	土 -Sat-	日 -Sun-			
9:00					9:00-10:00 朝Yoga(太陽礼拝) ※常温 Keiko ★★☆	9:00-10:00 朝Yoga(リフレッシュ) Hiroko ★★☆			
:30	9:15-10:15 朝Yoga(骨盤調整) Mariko ★★☆	9:15-10:15 陰Yoga(morning) Acco ★★☆	9:15-10:15 朝Yoga(morning flow) Aya ★★☆	9:15-10:15 朝Yoga(代謝UP) Aya ★★☆					
10:00									
:30	10:30-11:30 リラックスYoga Mariko ★★☆	10:30-11:30 スローYoga Acco ★★☆	10:30-11:30 リラックスYoga Ayako ★★☆	10:30-11:30 PILATES(燃焼) Yuko ★★★			10:30-11:30 Yogaフロー Hiroko ★★★		
11:00									
:30	12:00-13:00 季節の陰Yoga Acco ★★☆	12:00-13:00 ベーシックYoga Yu-ka ★★☆	12:00-13:00 ムーンサイクルYoga Tomoko ★★☆	12:00-13:00 ボディリラックスYoga Akemi ★★☆			12:00-13:00 女性のための陰Yoga Acco ★★☆		
12:00									
:30	13:30-14:30 Yoga(ピニヤサスタイル) Satomi ★★☆	13:30-14:30 ストレッチ&ビューティー Yu-ka ★★☆	13:45-14:45 美ストレッチ Hiroko ★★★	13:30-14:30 アロマスローYoga Ayako ★★☆			13:30-14:30 経絡と陰Yoga Acco ★★☆		
13:00									
:30									
14:00									
:30									
15:00						15:00-16:00 リラックスYoga Ayako ★★☆			
:30									
16:00								16:30-17:30 女性のための陰Yoga Acco ★★☆	16:30-17:30 PILATES(燃焼) Hiro ★★★
:30									
17:00									
:30									
18:00									
:30									
19:00	18:45-19:45 ストレッチビューティー Hiroko ★★☆	18:45-19:45 アロマYoga Machiko ★★☆	18:45-19:45 リフレッシュYoga Miho ★★☆						
:30									
20:00	20:00-21:00 かんたんYoga Tomoka ★★☆	20:00-21:00 リラックスYoga Aya ★★☆	20:00-21:00 かんたんバレエ Hiromi ★★☆						
:30									
21:00									
:30									

メルマガ会員募集  
登録者様限定  
お得な情報をお届け♪

まずは空メールをお送りください。  
nas\_hotyoga@am.md

- レッスンは完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にてお申込みください。
- レッスン開始時間を過ぎてのスタジオへの入場はご遠慮頂いております。
- 当日のキャンセル1時間前まではWEBよりキャンセルが可能となります。  
1時間切ってしまった場合は必ずお電話にてご連絡をお願い致します。
- 無断欠席の場合は、1回又は1枚分消化とカウント致しますので予めご了承ください。
- レッスンが休講・代行の場合もございますので予めご了承ください。
- ホットヨガ入場開始時間は平日・日曜日は8:45～、土曜日は8:30となります。

ホットヨガスタジオ  
NAS稲毛海岸

## Original Program (オリジナルプログラム)

シンプルな動きで全身を伸ばし、ほぐすことで美しい身体を手に入れるとともに  
たっぷり汗をかくこともできます。

レッスン名	強度	内容
ストレッチ&ビューティー	★★★ ★★★	姿勢を整え、美しい身体を意識し、体を芯からほぐします。
美脚ストレッチ	★★★	温かいスタジオで全身ストレッチを行い女性が誰でも羨む美脚を目指します。
美・ストレッチ	★★★	温かいスタジオで筋肉をほぐし、呼吸を整えストレッチを行っていきます！女性らしい美を追求します！
かんたんバレエ	★☆☆	体幹を鍛えながら、股関節を緩やかに整えるエクササイズです。バレリーナのようなしなやかな身体を目指しましょう。

## Yoga

ゆったりと心地よく呼吸をしながら様々なアーサナ（ポーズ）を行い  
心身を整えるとともに、たっぷり汗をかくこともできます。

レッスン名	強度	内容
かんたんYoga	★☆☆	初めての方でも安心。一つ一つのアーサナを確認しながらゆったり行います。
アロマスロー	★☆☆	ボルスターを使用し無理なく身体をほぐしていきますアロマの香りに包まれ全身リフレッシュ
スロー	★☆☆	枕のようなクッション（ボルスター）を用いて無理なく身体をほぐしていきます。
朝Yoga	★☆☆	自律神経の乱れを調整し美容、健康に期待が出来るレッスンです♪
アロマ	★☆☆	良い香りに包まれて、香りの癒し効果と共にアーサナを行うことで心身を癒していきます。
陰ヨガ	★☆☆	一つのポーズを深い呼吸と共に長くゆっくりとホールドする静止ヨガです。初心者の方でも安心して受講可能です。
骨盤調整	★☆☆	お腹周りを動かし、骨盤を中心にシェイプアップを期待出来ます。美しくびれを目指しましょう。
季節の陰	★☆☆	季節に合わせて体を調整してゆくことで、その季節に起こりがちな体の負担を軽減することを目指します。
ボディリラックス	★★★	呼吸とダイナミックな動きで、疲れや凝りを取り除きます。仕事帰りの方にオススメです！！
ムーンサイクル	★★★	月経サイクルと生涯のホルモンバランスに寄り添う女性のための総合的なヨガです。
リフレッシュ	★★★	身体の疲れを癒し、体の中から美しくなる事を期待できます。
フロー	★★★	ヨガのポーズをゆっくり、しっかりとマスターし美しい身体を作りを目指します。
太陽礼拝	★★★	呼吸と動作を連動させ心を集中し易く、流れるように身体を動かしていきます。

## PILATES (ピラティス)

身体の中にある筋肉を使い、正しい姿勢をキープしながら動きます。  
ボディラインを整えるとともに代謝を高め、たっぷり汗をかくこともできます

レッスン名	強度	内容
燃焼	★★★	体幹を使い、基礎代謝を上げることで脂肪燃焼効果が期待できるクラスです。

星印はレッスンの強度となります。★：初級   ★★：中級   ★★★：上級

- ・当スタジオは遠赤外線を使用したスタジオとなります。  
発汗効果がありますので、お水(1リットル以上)をお持ち頂き、こまめに水分補給をお願いします。
- ・ヨガマットは、無料でご利用頂けます。バスタオルを上から敷いてご利用ください。
- ・レッスンは完全予約制となります。事前にWEB、お電話、またはフロントにてお申込ください。
- ・翌月のレッスンは前月20日AM10:00～(20日が休館日の場合は19日10:00～) 掲示・受付開始となります。

ご利用プラン	時間	入会事務手数料	料金	プラン特徴
マンスリー4会員	1時間/1レッスン	3,000円	6,500円/月	●レンタルセット付 ●追加レッスン1,200円/本 ●休会料0円
マンスリー2会員			4,500円/月	
チケット販売		不 要	2,500円/枚 6,750円/3枚 10,000円/5枚	●初回利用時にご登録が必要となります ●タオル(大2枚・小1枚)セット付 ※1枚ごとの購入のみウェアが付き ●2ヵ月間有効 ●シェア利用可能 ●チケットは10枚、20枚セットもございます

※表示金額はすべて消費税別となります。