

a8ヨガスタジオ スケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10:00~11:00	アロマリラックス (サラ)	基本のヨガ (カイorサラ)	(第1.3週) 美尻・くびれヨガ (第2.4週) 脂肪燃焼ヨガ (カイ)	マインドフルネス瞑想 (カイ)	基本のヨガ (カイorサラ)
19:00~20:00	(第1.3週) 美尻・くびれヨガ (第2.4週) 脂肪燃焼ヨガ (カイ)	基本のヨガ (カイorサラ)	リストラティブヨガ 【7名限定】 (カイ)	アロマリラックス (サラ)	マインドフルネス瞑想 (カイ)

すべてのクラス、どなたでもご参加いただける内容になっていますのでご安心ください☺

* リストラティブヨガ…ブランケット・ベルトなどの補助用具を使って、無理のない姿勢でゆっくりとポーズをとる動きのないリラックス系のヨガです。

難易度 ★

* 基本のヨガ…呼吸に合わせてポーズをとっていく基本のヨガ（ハタヨガ）です。難易度 ★

* アロマリラックス…アロマの香りの中で、呼吸に意識を向け、ゆっくりポーズをとっていくリラックス系のヨガです。 難易度 ★

* 美尻・くびれヨガ、脂肪燃焼ヨガ…体幹を鍛えて、シェイプアップに効果的なポーズで理想のプロポーションを目指していきます。 難易度 ★★

* マインドフルネス瞑想…ヨガの後に、長めの瞑想（10～20分）をしていきます 難易度 ★★

・インストラクターが変更になる場合があります。その場合は代行となる事をご理解いただきますようお願いいたします。

・レッスン内容が変更になる可能性があります。

・レッスンが休講の場合があります。その際は前もってお知らせいたします。

☆土日は不定期開催となります。詳しくはHPをご覧ください。