

Sunday 日	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土
10:00~10:30 TRX ☆~☆☆ (YUKARI)	11:00~12:00 ストレッチ& リラックスヨガ ☆ (YUKARI)	10:00~10:30 TRX ☆☆☆☆ ☆6、20日 (YUKARI)	11:00~11:30 TRX ☆☆☆☆ (YUKARI)		11:00~12:00 ヨガ ☆☆ (YUKARI)	10:00~10:30 ゆっくりTRX ☆ (YUKARI)
11:00~12:00 ヨガ ☆☆ (YUKARI)		11:00~12:00 ヨガ ☆☆~☆☆☆ (YUKARI)			14:00~15:00 TRXでストレッチ スロトレ& リラックス ☆2、16日	11:00~12:00 ストレッチ& リラックスヨガ ☆ (YUKARI)
	14:00~14:40 TRX& トレーニング ☆~☆☆☆ (YUKARI)	14:00~15:00 逆さにならない エアリアルヨガ ☆13、27日	14:00~15:00 ヨガ ☆~☆☆ (YUKARI)		逆さにならない エアリアルヨガ ☆30日	14:00~15:00 特別クラス リラクゼーション エアリアルヨガ 会員の方: 500円+回数1カウント 会員ではない方: 2700円 当日お支払い下さい。 ☆3、17日
		TRXでストレッチ &スロトレ& リラックス ☆6、20日 (YUKARI)	16:30~17:30 キッズヨガ &スポーツ 6歳~小学生		19:30~20:00 TRX ☆~☆☆ ☆9、30日	
		19:30~20:30 ストレッチ& リラックスヨガ ☆☆6、20日 (ETSUKO)			19:30~20:30 逆さにならない エアリアルヨガ ☆2日	14:00~14:30 脂肪燃焼 ウォーキング! 会員の方: 回数1カウント 会員ではない方: 1000円 ☆10、31日
		19:30~20:00 やさしい筋トレ ☆13、27日 (YUKARI)	20:00~20:40 TRXde スロトレ ☆ (jun)		20:30~21:30 ゆっくりナイトヨガ ☆9、30日 (YUKARI)	
	19:30~20:30 ピラティス ☆ (jun)					

◎クラスの表示について

☆...初級者向け ☆☆...中級者向け ☆☆☆...上級者向け ☆...隔週クラスまたは不定期クラスです。

◎ハンモックdeマインドフルネス...低いハンモックを使って、じっくり自分の心と体と向き合います。

◎TRX de スロトレ...TRXサスペンションを使って行うスロートレーニング。高齢者や低体力の方におすすめ。

◎陰ヨガ...1つのポーズを3~5分ホールドし、じっくり体と向き合うヨガ。

◎TRX...サスペンションを使った体幹トレーニング。

◎エアリアルヨガ...ハンモックを使ったヨガ。

◎ヨガマット、水分、タオルをお持ちください。動きやすい服装でお越しください。

◎メニュー・メインインストラクターは変更する場合があります。

◎体験料は、1回のみ1700円。2回目以降は3000円です。

ヨガフロップス講座

ヨガフロップス(ブロック、ボルスター、ブランケット)を使ってポーズをとって体をゆるめ、リラックスを深めることで、ストレスや頭痛、緊張を緩和し、睡眠の質を高め、心と体をやさしく整える講座です。録画付きなので、お休み前に見返すのもおすすめです。

日程:毎週土曜日14:00~15:00(11月7日スタート、全6回)

参加方法:日向スタジオ、オンライン(録画配信付き)

料金:全6回24,000円/単発4,500円

フロップスレンタル:5000円(返却時3500円返金します)買取希望の場合、追加6000円で買い取り可能です。レンタルの定員は6名です。

~10月のお休み&変更~
※毎週木曜日→お休み
※10/23(金)、24(土)
→お休み
※10/12(月祝)
→変則クラス、夜お休み

~腰痛にご用心~

気温が下がってくる秋口は、いわゆるぎっくり腰になる方が多い季節。胃腸をいたわる食事と、ストレッチ、湯船にゆっくり使って体をあたためるなどがおすすめです。