

# ホットヨガスタジオ Achi SUN プログラム



R1年 6月～

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00						
10:00	スロ-ヨガ 10:00~11:00 大田 志乃	美らシェイプヨガ 10:00~11:00 上地 弘美	デトックスヨガ 10:00~11:00 下地 文香		アハムサハヨガ 10:00~11:00 上地 弘美	アハムサハヨガ 9:15~10:15
11:00						デトックスヨガ 10:45~11:45
12:00				アハムサハヨガ 11:30~12:30 親泊 光		
13:00					ピラトレベーシック 13:00~14:00 日吉 知美	
14:00		アハムサハヨガ 14:00~15:00 小原 悦子	スロ-ヨガ 14:00~15:00 宮城 和歌子			
15:00					デトックスヨガ 14:30~15:30 スタッフ	
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						アハムサハヨガ 19:00~20:00 大沢 友恵
20:00	Breathヨガ 19:15~20:15 渡慶次 幸乃	ピラトレベーシック 19:30~20:30 宮城 和歌子	美らシェイプヨガ 19:15~20:15 上地 弘美	Breathヨガ 19:30~20:30 渡慶次 幸乃	スロ-ヨガ 20:00~21:00 下地 文香	
21:00	デトックスヨガ 20:45~21:45 與那覇 由香里	アハムサハヨガ 21:00~22:00 山田 安珠	スロ-ヨガ 20:45~21:45 上地 弘美	デトックスヨガ 21:00~22:00 宮城 和歌子		

デトックスヨガ	座位を中心としたポーズでリンパの流れを整えていくヨガです。リンパが滞ると内臓の働きが悪くなり、老廃物が溜まる原因となります。無理のないポーズで、リンパの流れをスムーズにしましょう。
スロ-ヨガ	座位を中心としたベーシックなヨガでゆったりとポーズをとっていきます。無理の無いポーズと呼吸を連動させ、柔軟性を高めましょう。
アハムサハヨガ	アハムサハヨーガ=サンスクリット語で「一緒にヨガをしましょう」 ベーシックなヨガを通し、ご自身が本来持っている力を引き出します。心身のリラックス・健康・美しさを目指しましょう。
Breathヨガ	立位・座位のベーシックなヨガのポーズで、呼吸を深めるクラスです。ポーズや呼吸法で心と身体を調和させましょう。
美らシェイプヨガ	太陽礼拝で自律神経のバランスを整え、自然治癒力・免疫力新陳代謝を高めていくヨガです。引き締め効果の高いポーズを行い、健康な身体と美しいボディラインを目指しましょう。
ピラトレベーシック	ピラティスの基礎技術を習得し、スタンダードでシンプルなピラティスのエクササイズを行うクラスです。心と身体をコントロールし、体幹の深層筋群を鍛えましょう。