

■9月ヨガレッスンスケジュール■



【事前予約制】

前日までにご予約をお願いします。
 ・Webサイト：下記QRコード
 →<https://yoga-anahata.site>
 ・電話：050-5373-7245
 ・LINE：下記QRコードにて友達追加後、お気軽にメッセージを送ってください。

男性もちろん歓迎

※ママヨガは、ご夫婦でご参加の場合のみ男性OKとなります。男性のお客様も継続して、通って頂いております。お仕事の疲れ、身体の疲れと一緒にほぐしていきましょう。お気軽にご参加ください。

お子様も歓迎です

全レッスン、6歳以上のお子様と一緒に参加いただけます。なお、他のお客様のご迷惑とならないように願います。1階にトランポリンジムがございますので、そちらもどうぞご利用ください。

時間	日曜・祝日	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土	時間		
9:00				プライベート レッスン			ピラティス ★★	9:00		
9:30									9:30	
10:00			ストレッチヨガ ★			NEW!! ママヨガ (骨盤) ★★ 赤ちゃんOK	脂肪燃焼ヨガ ★★★		10:00	
10:30	NEW!!								10:30	
11:00	ママヨガ (ベーシック) ★★ 赤ちゃんOK		NEW!!				NEW!!	脂肪燃焼ヨガ ★★★	11:00	
11:30			ママヨガ (脂肪燃焼) ★★★ 赤ちゃんOK			ベーシックヨガ ★★	ママヨガ (ストレッチ) ★ 赤ちゃんOK		11:30	
12:00									12:00	
12:30									12:30	
13:00	ストレッチヨガ ★		ベーシックヨガ ★★			骨盤ヨガ ★★	ベーシックヨガ ★★	ストレッチヨガ ★	13:00	
13:30									13:30	
14:00									14:00	
14:30									14:30	
15:00	脂肪燃焼ヨガ ★★★							骨盤ヨガ ★★	15:00	
15:30									15:30	
16:00	※祝日は(日)のレッスンスケジュールです。								16:00	
16:30		脂肪燃焼ヨガ ★★★						ストレッチヨガ ★	16:30	
17:00			骨盤ヨガ ★★				ピラティス ★★		17:00	
17:30									17:30	
18:00									18:00	
18:30		ベーシックヨガ ★★					バレエヨガ ★★★	18:30		
19:00			ピラティス ★★		ストレッチヨガ ★			19:00		
19:30								19:30		
20:00		ストレッチヨガ ★				骨盤ヨガ ★★		20:00		
20:30			ベーシックヨガ ★★		脂肪燃焼ヨガ ★★★			20:30		
21:00								21:00		

【レッスン内容】★は運動量を示します。どのレッスンも初心者からOKです。

ママヨガ ★~★★★	NEW!! 赤ちゃんOK	大人に向けたレッスン内容になります。6歳未満の乳幼児のお子様と一緒に参加OKです。もちろん、ママだけでも歓迎。お子様の抱っこや日々の生活で凝り固まった肩・背中・腰をゆるめ、ご自分へのご褒美の時間とさせていただきます。★~★★★までのレッスンをご用意。基本は、下記に記載しているレッスン内容をそれぞれ行っていきます。お子様と一緒に是非ご参加ください。お子様のおもちゃ・おやつなど持ち込み頂いて大丈夫です。
ベーシックヨガ ★★		ハタヨガのポーズを一つ一つ丁寧にキープし、インナーマッスル（体幹）を整えます。丁寧に呼吸を繰り返し、心と身体のバランスを整えましょう。
ストレッチヨガ ★		肩周り、股関節周りを中心に、柔軟性を高めるポーズを多く取り入れていきます。ポーズとともに呼吸を深めると、柔軟性が高まることを、実感いただけます。心と身体はつながっているので、身体が柔軟になれば心も穏やかに、心が穏やかになれば身体も柔軟に。
脂肪燃焼ヨガ ★★★		太陽礼拝を取り入れて、ハタヨガを呼吸に合わせて流れるように動いていきます。有酸素運動の要素もあり、少し運動量が多く、脂肪燃焼に効果的なクラスです。温かいスタジオで、汗をかけます。初心者の方も、ご自分のペースで動いていただければ大丈夫です。是非ご参加ください。
骨盤ヨガ ★★		このクラスでは、骨盤周りの歪みを調整するヨガのポーズを多く取り入れ、整えていきます。このレッスンを多く参加いただくことで、ご自分自身で体の歪みを整えることができるようになります。
ピラティス ★★		体幹（特にお腹まわり）のインナーマッスルを呼吸と共に鍛えていきます。ヨガとは異なり、トレーニング要素が少し強いクラスになります。ピラティス独特の胸式呼吸と共に動いていくことで、インナーマッスルの筋力が飛躍的に向上します。
バレエヨガ ★★★		音楽に合わせてながら、しなやかに体を動かします。ヨガにバレエの要素を取り入れて一連の流れを動いていきます。股関節を開くバレエ独特の動きは、お尻や太腿の筋肉を美しく引き締めます。

※ご予約はWebサイト、お電話、LINEにて♪

※更衣室あります。

※お水無料で飲み放題です♪

※無料駐車場あり

【チケット料金】

★入会金などは一切ありません。

1回券からのチケット制です。

<有効期限4ヶ月> (税込)

■1回券 : 3,000円

■5回券 : 12,000円

■10回券 : 21,000円

■20回券 : 35,000円

※小学生1回 : 500円

※乳幼児 : 無料



★LINE友達追加で初回レッスン
2,000円★
★お得なクーポン配信★
★レッスンスケジュール配信★

Yoga studio Anahata

～本当の自分と出会うとき～

ヨガスタジオ アナハタ

【アクセス】トランポン八王子店 2F

最寄駅：京王堀之内

住所：〒192-0362 東京都八王子市松木9-1

電話：050-5373-7245