

# ■11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、身体の疲れを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お願いします。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								9:00	
9:30							ママヨガ (脂肪燃焼) ★★★ 赤ちゃんOK	9:30	
10:00		ママヨガ (骨盤) ★★★ 赤ちゃんOK	<b>NEW!!</b> リンパヨガ ★	脂肪燃焼ヨガ ★★★	ママヨガ (骨盤) ★★★ 赤ちゃんOK	ベーシックヨガ ★★		10:00	
10:30			女性限定					10:30	
11:00	ママヨガ (ベーシック) ★★★ 赤ちゃんOK						脂肪燃焼ヨガ ★★★	11:00	
11:30		ベーシックヨガ ★★		ストレッチヨガ ★	骨盤ヨガ ★★	ママヨガ (ストレッチ) ★ 赤ちゃんOK		11:30	
12:00			ママヨガ (脂肪燃焼) ★★★ 赤ちゃんOK					12:00	
12:30								12:30	
13:00	ベーシックヨガ ★★	骨盤ヨガ ★★		ママヨガ (ベーシック) ★★★ 赤ちゃんOK	脂肪燃焼ヨガ ★★★	ストレッチヨガ ★	<b>NEW!!</b> リンパヨガ ★	13:00	
13:30			脂肪燃焼ヨガ ★★★				女性限定	13:30	
14:00								14:00	
14:30								14:30	
15:00	脂肪燃焼ヨガ ★★★		<b>祝日は、日曜日のスケジュールです。</b>					骨盤ヨガ ★★	15:00
15:30								15:30	
16:00								16:00	
16:30		ストレッチヨガ ★				ベーシックヨガ ★★		16:30	
17:00			骨盤ヨガ ★★		ピラティス ★★			17:00	
17:30								17:30	
18:00		脂肪燃焼ヨガ ★★★		<b>NEW!!</b> 初めての アシュタンガヨガ ★★★ Mitsuhiro				18:00	
18:30						バレエヨガ ★★★ Mirei		18:30	
19:00			ピラティス ★★		ストレッチヨガ ★			19:00	
19:30		<b>NEW!!</b> リンパヨガ ★ 女性限定				<b>NEW!!</b> アトミック骨盤ヨガ ★★★ Mirei		19:30	
20:00			ベーシックヨガ ★★		脂肪燃焼ヨガ ★★★			20:00	
20:30								20:30	
21:00								21:00	

※ご予約はWebサイト、お電話、LINEにて♪

※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

## Web site



## LINE



- ★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

## 【営業案内】

11月16日(月)、17日(火)はお休みです。





【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。

<p>ママヨガ ★~★★★★</p>	<p>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ご参加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。</p>
<p>NEW!! アトミック骨盤ヨガ ★★★★ Mirei</p>	<p>担当：Mirei ゆっくりと動き、骨盤周りの深層部にアプローチしていきます。 運動量は高いですが、ゆっくり動いていくので、初心者の方でもご参加できます。骨盤周辺の筋肉にアプローチを行い身体の深層から熱を生み出し、自律神経やホルモンバランスの安定を促します。 冷えやむくみ、肌荒れ、肩こり、不眠、生理不順などの婦人科疾患の改善にもとても効果的です。</p>
<p>NEW!! 初めての アシュタンガヨガ ★★★★</p>	<p>90分レッスン 通常料金+500円 担当：Mitsuhiro -実践99%、理論1%- インドで古代より伝えられてきたと言われる、伝統ある練習方法です。正しい方法で行えば、心身の浄化に大きな効果があるとされ、その真偽は歴史が証明していると言えるでしょう。 ここでは、アシュタンガヨガの全くの未経験者や、始めたばかりの方を想定したレッスンを行います。少しずつできることを増やし、最終的には自分ひとりで最後まで自主ができる状態を目指しています。 最初は少し大変なこともありますが、あなたの心が「やってみたい」と囁いてるようでしたら、是非ご参加してみてください。</p>
<p>NEW!! リンパヨガ ★ 女性限定</p>	<p>90分レッスン 通常料金+500円 &lt;準備&gt; ・バスタオルをご持参ください。（レンタル200円） ・オイルマッサージをするので、汚れても良いウェアをご用意ください。 ・短パンにタンクトップのような、太もも・脇の下に余裕のあるウェアをご用意ください。 ・マッサージにはココナッツオイルを使用します。アレルギーをお持ちの方は、ご自分に合うオイルをご持参ください。  自分で自分の身体をオイルマッサージすることから始めます。身体のリンパの流れに沿って、全身の老廃物を流していきます。脚全体や、股関節周りが浮腫んでいる方は、1回ご参加するだけでも即効性がありますので、効果を実感できると思います。 マッサージで身体をほぐしてから、ゆったりとストレッチヨガを行います。さらにヨガで老廃物を流しながら、リラックスできる時間をお過ごしください。レッスンで行ったマッサージを、是非、お家でも実践してみてくださいね。</p>
<p>ベーシックヨガ ★★</p>	<p>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。 ハ=ha」は太陽、吸う息、陽。「タ=tha」は月、吐く息、陰。「ヨガ=Yoga」は繋がる、結ぶ。つまり、相反するエネルギーをヨガで結びつけ、良いエネルギーを作り出していく、といった意味があります。 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。</p>
<p>ストレッチヨガ ★</p>	<p>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。</p>
<p>脂肪燃焼ヨガ ★★★★</p>	<p>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。</p>
<p>骨盤ヨガ ★★</p>	<p>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。</p>
<p>ピラティス ★★</p>	<p>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。</p>
<p>バレエヨガ ★★★★</p>	<p>担当：Mirei 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。</p>