

# ■5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								9:30
10:00				脂肪燃焼ヨガ ★★★	骨盤ヨガ ★★			10:00
10:30			ママヨガ (ベーシック) ★★			肩コリ解消ヨガ ★	ストレッチヨガ ★	10:30
11:00	ママヨガ (骨盤) ★★		赤ちゃんOK					11:00
11:30	赤ちゃんOK	ベーシックヨガ ★★		NEW!! ピラティス ★★★	ママヨガ (肩コリ解消) ★			11:30
12:00			肩コリ解消ヨガ ★		赤ちゃんOK	ベーシックヨガ ★★	肩コリ解消ヨガ ★	12:00
12:30								12:30
13:00	ベーシックヨガ ★★	脂肪燃焼ヨガ ★★★		ストレッチヨガ ★	リンパヨガ ★			13:00
13:30			脂肪燃焼ヨガ ★★★				骨盤ヨガ ★★	13:30
14:00					女性限定			14:00
14:30	脂肪燃焼ヨガ ★★★					ストレッチヨガ ★		14:30
15:00				リンパヨガ ★			リンパヨガ ★	15:00
15:30				女性限定			女性限定	15:30
16:00						脂肪燃焼ヨガ ★★★		16:00
16:30		ストレッチヨガ ★	骨盤ヨガ ★★		ベーシックヨガ ★★			16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00		骨盤ヨガ ★★	ピラティス ★★★		ストレッチヨガ ★			18:00
18:30								18:30
19:00					NEW!!			19:00
19:30		肩コリ解消ヨガ ★	ストレッチヨガ ★		アトミック骨盤ヨガ ★★★			19:30
20:00								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



★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】最寄駅：京王堀之内

最寄バス停：フェアヒルズ入り口から徒歩3分

住所：〒192-0362 東京都八王子市松木9-1

電話：050-5373-7245

【営業案内】

■休館日：5/1(土)～4(火)

■祝日5/5(水)は(日)スケジュールです



【レッスン内容】★は運動量を示します。初心者の方は★★からのご参加をオススメしています。

<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>アトミック骨盤ヨガ ★★★★</p>	<p>ヨガの「瞑想」を取り入れる目的よりも、「身体を整える」ことにフォーカスしています。 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。 運動量が高いですが、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>リンパヨガ ★</p> <p>女性限定</p>	<p><b>90分レッスン 通常料金+500円</b>          &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>肩こり解消ヨガ ★</p>	<p>肩周り、背中を中心に、ゆったりとほぐしていきます。          肩こりだけでなく、目の疲れ・首の痛み・偏頭痛・自律神経の乱れ・不眠の緩和にも効果的なレッスンです。          パソコンや事務作業、スマートフォンの使用などによって、凝り固まってしまった筋肉や乱れてしまった自律神経を、呼吸と共に整えて、リラックスへと導きます。</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>