

# ■6月レッスンスケジュール■

## 【事前予約制】

6時間前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

※リンパヨガのみ女性限定レッスンとなります。  
 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	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土	時間
7:30								7:30
8:00	脂肪燃焼ヨガ ★★★						骨盤ヨガ ★★	8:00
8:30								8:30
9:00								9:00
9:30	初めての ヨガ ★						ストレッチヨガ ★	9:30
10:00								10:00
10:30		ベーシックヨガ ★★ MAYUMI	初めての ヨガ ★	脂肪燃焼ヨガ ★★★ MAYUMI		ベーシックヨガ ★★		10:30
11:00	ベーシックヨガ ★★						リンパヨガ ★ 女性限定	11:00
11:30								11:30
12:00		脂肪燃焼ヨガ ★★★ MAYUMI	骨盤ヨガ ★★	ストレッチヨガ ★ MAYUMI		肩コリ解消ヨガ ★		12:00
12:30	初めての ピラティス ★★							12:30
13:00							アトミック骨盤ヨガ ★★★	13:00
13:30			肩コリ解消ヨガ ★			脂肪燃焼ヨガ ★★★		13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00						ストレッチヨガ ★		15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30		肩コリ解消ヨガ ★		骨盤ヨガ ★★	リンパヨガ ★ 女性限定			16:30
17:00								17:00
17:30					NEW!!			17:30
18:00		ストレッチヨガ ★	ベーシックヨガ ★★	肩コリ解消ヨガ ★	脂肪燃焼ヨガ ★★★			18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30		骨盤ヨガ ★★	ストレッチヨガ ★	脂肪燃焼ヨガ ★★★	肩コリ解消ヨガ ★			19:30
20:00								20:00
20:30								20:30

※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

【レッスン料金】(税込)

★入会金などは一切ありません。

<通い放題プラン>

■プレミアムプラン：14,000円/月

<回数券：有効期限4ヶ月>

■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】

■休業日：6/1(水)16:00以降、  
2(木)終日



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

<p>初めての ヨガ ★</p>	<p>初心者の方でも大丈夫。誰にでも「初めて」はあります。 運動が苦手、体力に自信が無い方でも、大丈夫です。安心して、ご参加いただけるレッスンです。 座ったままとれるポーズを中心に、ゆったりと1時間、呼吸とともに動いていきます。 心と身体をのびのびとリラックスさせることができます。もちろん、初心者でない方も大歓迎です。</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>初めての ピラティス ★★</p>	<p>体感を鍛えるトレーニングのピラティス。「身体を引き締めたいけど、ピラティスはなんとなくハードルが高いな。。。という方、是非ご参加を。 初めてピラティスをする方のために、インストラクターが、細かく説明をしながら、ゆっくりと動いていきます。 複雑なエクササイズも、ゆっくりと分解してご指導しますので、初めてでも大丈夫です！！ 皆さんで、楽しく、ピラティスを始めましょう。</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>リンパヨガ ★ 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>肩コリ解消ヨガ ★</p>	<p>肩周り、背中を中心に、ゆったりとほぐしていきます。 肩コリだけでなく、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>