★studio MAI ★（神戸深江店・3F）　レッスンスケジュール　R6．3月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	ハンモック			ハンモック		ハンモック	
30	9：30～10：30 スッキリエアヨガ KEIKO	9：30～10：30 モーニングヨガ SHINO	9：30～10：30 リラックスヨガ KUMIKO	9：30～10：30 体幹強化エアリアル SHINO	9：30～10：30 ベーシックヨガ KUMIKO	9：30～10：30 ピラティスエアヨガ KEIKO	9：30～10：30 朝ヨガ ERINA
10:00							
30		ハンモック		ハンモック	ハンモック		ハンモック
11:00	11：00～12：00 初級ピラティスヨガ KEIKO	11：00～12：00 デトックスエアリアル SHINO	11：00～12：00 ベーシックヨガ KUMIKO	11：00～12：00ピ くびれエアヨガ KEIKO	11：00～12：00 エアパワーヨガ ROKU	11：00～12：00 ベーシックヨガ YU−NA	11：00～12：00 美背骨エアリアル YUKI
30							
12:00							
30					ハンモック		12：30～13：30 筋膜リリースとリンパヨガ ERINA
13:00				13:00～14:00 体もスッキリ！顔ヨガ KUMIKO	13:00～14:00 エアフローヨガ ROKU		
30							ハンモック
14:00							14：00～15：00 美脚エアリアル YUKI
30							
15:00							
30							【代行のお知らせ】 24日(日) 9:30～10:30 モーニングヨガ/ROKU 24日(日)12:30～13:00 ベーシックヨガ/ROKU
16:00							
30							
17:00							
30		ハンモック	ハンモック				
18:00		18:00～19:00 お腹引きしめエアリアル SHINO	18:00～19:00 美脚エアリアル YUKI	18:00～19:00 リラックスヨガ MEGUMI	ハンモック 18:30～19:30 エアヨガ初級 MEGUMI	18:00～19:00 マットピラティス SHINO	
30							
19:00			ハンモック	ハンモック			
30		19:30～20:30 マットピラティス SHINO	19:30～20:30 美背骨エアリアル YUKI	19:30～20:30 エアヨガ中級 MEGUMI	19:45～20:45 エアヨガ中級 MEGUMI	19:30～20:30 デトックスエアリアル SHINO	
20:00	19:45～20:45 しなやかヨガ MIKI						
20:30						ハンモク	
21:00					ハンモック		

レッスングループ早見表
初心者向け　★
リラックス系　★～★★
体調改善系　★～★★
女子力UP系　★～★★★
ボディメイク系　★★～★★★
ALL LEVEL　★★～★★★★

★初心者向け
★★初級者向け
★★★中級者向け
★★★★上級者向け

★時別イベント

アロマキャンドル
ハンモックヨガ

※先着　1名様
詳細は別途参照

ご予約はスタッフにお声かけください。

リラックス効果のあるアロマを焚きながら、幻想的な世界観でハンモックに揺られてみませんか？

●スタジオレッスンは、予約制になります。予約のキャンセルは、開始時間の2時間前までにお願いします。予約が入っているクラスに関しては、直前の予約もOKです。
●レッスン開始10分前には各スタジオに到着し、着替え・トイレ等を済ませてお待ちください。遅刻は、レッスンの妨げとなりますので、ご注意ください。
●代行の確認は、スタジオレッスンの予約サイトからのお知らせ・スタジオ掲示板にてご確認ください。

★studio MAI ★（神戸深江店・3F）　レッスンスケジュール　R5・3月

エアヨガ初級～上級 ★～★★★★	今話題の（ハンモックヨガ）初心者でも出来るポーズを中心に全身を引き締めていきます。中級～上級に関しては体幹を強化することで正しい姿勢メリハリのある体を目指していきます。呼吸もだんだんと深くなっていきます。初級に慣れてきたなと思ったら中級や上級も挑戦してみましょう。
デトックスエアリアル ★★～★★★	ハンモックを使ってリンパの流れを促進し、身体のむくみや血流の改善にもってこいのプログラムになっています。女子力アップにどうぞ
美脚エアリアル ★～★★★	足のむくみが気になっている方や、前腿の張りが気になっている方におすすめのクラス
ピラティスヨガ ★★～★★★	インナーマッスルや体幹を鍛えながら呼吸法や瞑想で心と身体を結び付け心身を安定した状態にする事を目的としたヨガです。
リラックスヨガ ★	ホルモンのバランスを整えむくみや血流改善、心身共にリラックスしていきます。
美背骨エアリアル ★★	身体の要である背骨にアプローチし、スッキリとしたボディラインや動きを手に入れるクラス
朝ヨガ　ベーシックヨガ ★★～★★★	基本的なポーズを取り入れ心と体を強くしなやかにしましょう。初心者の方もチャレンジしてみて
筋膜リリースと リンパヨガ ★★	前半はマッサージボールを使い、凝り固まった肩や背中の筋肉をほぐします。後半は、リンパを刺激したやさしいポーズでリフレッシュします。
体もスッキリ！顔ヨガ リラックスヨガ ★	普段、使いきれていない表情筋を使いながらアーサナをとります。フェイスラインが気になっている方や素敵な笑顔になりたい方向け
フローヨガ ★★～★★★	テンポよく様々なポーズを行い、呼吸も継続的にすることから瞑想的な状態を生み出す効果があります。
エアーパワーヨガ ★★～★★★	ダイエット、ストレス解消、体感強化、姿勢の改善など様々な効果が期待できます　深く呼吸を整えることによるメンタルコントロール効果、集中力を高める効果もあるため身体特性ともに精神を鍛えたい人におすすめです！

レッスングループ早見表

- 初心者向け　★
- リラックス系　★～★★
- 体調改善系　★～★★
- 女子力UP系　★～★★★
- ボディメイク系　★★～★★★
- ALL LEVEL　★★～★★★★

※　ハンモックの注事項

- ハンモックヨガのレッスン受講の際は危険防止の為貴金属などの装着は控えください。
- Tシャツレギンスなどの肌の露出の少ない服装でのご参加でお願い致します。