



2016.02.01 ~ 2016.02.29



	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
10:00				ファンダメンタル2 10:00~11:00 濱田 恵美			ファンダメンタル1 10:00~11:00 7日 小倉 三鈴 14日 荒木 未来 21日 栗田 治 28日 小倉 三鈴
11:00	ファンダメンタル1 10:20~11:20 小倉 三鈴		エアリアルヨガ 10:15~11:15 曾我 純子				
12:00					ファンダメンタル1 11:45~12:45 KANAKO		
13:00						ファンダメンタル1 13:00~14:00 小倉 三鈴	
14:00			オープン60 14:10~15:10 栗田 治				
15:00	リストラティブ90 14:50~16:20 荒木 未来	ファンダメンタル1 15:10~16:10 濱田 恵美					ファンダメンタル2 15:10~16:10 7日 関 直登 14日 関 直登 21日 曾我 純子 28日 KANAKO
16:00					オープン60 16:20~17:20 白木 陽		
17:00						リストラティブ90 17:00~18:30 白木 陽	
18:00							
19:00							
20:00		エアリアルヨガ60 20:00~21:00 関 直登	ファンダメンタル2 20:10~21:10 KANAKO	2			
21:00		ファンダメンタル1 21:25~22:25 2日 16日 小倉 三鈴					
22:00		オープン60 21:25~22:25 9日 23日 小倉 三鈴		エアリアルヨガ60 21:35~22:35 4日 18日 関 直登 ファンダメンタル1 21:35~22:35 11日 25日 関 直登	リストラティブ60 21:20~22:20 白木 陽		
	~ファンダメンタル1~		~ファンダメンタル2~		~ファンダメンタル3~		
	ハンモックに慣れる為の基礎クラスです。楽しみながら空間を自由自在に動きましょう。		ファンダメンタル1をベースに後転や逆転、バランスなど応用ポーズに取り組みます。		ファンダメンタル2を応用し、さらにチャレンジポーズ、美しいポーズも体験でき、達成感があります。		
	~オープン60~		リストラティブ		エアリアルヨガ		
	ファンダメンタルの1~3を混ぜたレッスンです。慣れてきた方にオススメです。		ハンモックの高さを低くし、関節部や心身の力を緩めていきます。ハンモックに身をゆだね力を抜き揺らすことで、リラックスしながら骨盤調整し、自律神経の働きを整え回復させます。		重力を逆に利用することで生まれる身体の伸びや巡りの感覚、呼吸の通り方など、地上で行うヨガとは一味違う心身の見つめ方が経験できる面白味があります。		

ANTI GRAVITY

