



2016.07.01 ~ 2016.07.31



REN
Sora to Mori

	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
6:00							
7:00				ファンダメンタル1 7:00~8:00 白木 陽			
8:00							
9:00							
10:00	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	ファンダメンタル3 10:00~11:00 濱田 恵美			ファンダメンタル1 10:00~11:00 3日 曾我純子 10日 荒木未来 17日 白木陽 24日 KANAOKO 31日 関直登
11:00							
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			ファンダメンタル1 14:10~15:10 栗田 治				
15:00	リストラティブ90 15:15~16:45 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3 15:10~16:10 関 直登
16:00					オープン60 16:20~17:20 小倉 三鈴		
17:00						リストラティブ90 17:00~18:30 白木 陽	
18:00							
19:00				オープン60 19:10~20:10 7日 21日 関 直登			
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				
21:00							
22:00				ファンダメンタル1 21:35~22:35 関 直登	リストラティブ60 21:25~22:25 白木 陽		
ANTI GRAVITY	~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。		

