

GANBAN YOGA CLASS SCHEDULE 2018.10~

月 OPEN 9:00	火 OPEN 9:00	水 OPEN 9:00	木 OPEN 9:00	金 OPEN 9:00	土 OPEN 7:30	日 OPEN 7:30
9:30 - 10:40 朝活ヨガ 担当：シャダよしこ 運動量 2-3 月と身体のリズムに合わせて週毎に内容を 変えて進めます。季節のケアやマッサージ、 ストレッチを組み合わせたヨガで、ご自身の バイオリズムに向き合います。	9:30 - 10:40 太陽のヨガ 担当：ゆきみ 運動量 2-3 太陽の性質を活かし、元氣に一日を過ごす ための太陽のヨガ。日頃の疲れやストレスを リリースし、自然界のエネルギーを感じましょ。	9:30 - 10:40 引き締めエクササイズ 担当：桑島 運動量 4 呼吸エクササイズや身体の調整から始め、 全身のトレーニングを行っています。 終盤にはストレッチも行い、柔軟性を高めて いきます。	9:30 - 10:40 回復エナジーヨガ 担当：悠桂 運動量 2-3 心身に自然に備わっているしぐさを大切に考 え丁寧に整えるヨガ。ストレスから速やかに 脱却できる回復力を取り戻し、本来の輝きに 立ち返る時間です。	9:30 - 10:40 アンチエイジング 担当：遠藤 運動量 2-4 いつまでも美しくしなやかな身体を目指す為 のエイジングケアクラス。5年後、10年後の 自分の為は今から始めましょう！	8:00 - 9:10 目覚めのヴィンヤサ 担当：Chizuko 運動量 3-4 呼吸との運動で熱を作り出し血流やリンパの流れを 促すヴィンヤサ。朝のこぼれをほくしながら徐々に ダイナミックに動き、集中力の高まりと深いリラクゼー ションでアタマとカラダをすっきり起こしましょう！	8:00 - 9:10 朝のボディワーク 担当：舞 運動量 2 凝固まっている骨と筋肉を緩ませた後、 深層筋のトレーニングで引き締めます。メンテ ナンス後のカラダを崩さないための持続力を 養うクラスです。
12:00 - 13:10 アクティブ&リラックス 担当：マリナ 運動量 1-3 ダイナミックな動きとリラックスの流れを バランスよく行います。心身を整えて健やかな ココロとカラダを目指しましょう。	12:00 - 13:10 リセット&リフレッシュ 担当：yucu 運動量 2-3 細かに部分をほくしたり、普段あまり使わ ない内側の筋肉を活性化していきます。心身と もに軽くなり内側から満たされた感覚を味わ います。	12:00 - 13:10 アクティブヨガ 担当：Chizuko 運動量 3-4 呼吸に合わせてポーズで、アクティブな動きの中 に静と動を感じながら自分自身と向き合います。 リフレッシュしたい方、集中力を高めたい方、動く 楽しさを味わいたい方におすすめします。	12:00 - 13:10 昼のボディケア 担当：舞 運動量 2 深層筋で芯から身体を温め燃焼し、体内の 水分を入れ替えます。骨組みのゆがみの矯正 と、筋肉をのばす動きで、身体の不均衡を 修正します。	12:00 - 13:10 ハタフロー 担当：Naomi 運動量 4-5 呼吸と気の流れを感じながら段階的に動き、 無理なく心と身体を解放していきます。ハタヨガの 最終目的のひとつ「至福なる存在の自分」を目指 し瞑想的な動きになるように導いていきます。	10:20 - 11:30 アウエイクヨガ 担当：はづき 運動量 1-2 骨盤、肩甲骨回りを集中的に整えた後、リラッ クス中心のヨガで美しいボディラインを手に入 れます。	10:20 - 11:30 ハタ 担当：ゆきみ 運動量 2-3 八【陽・太陽】夕【陰・月】という意味があり、 アーサナと呼吸法を中心としたカラダを使う ヨガのクラシカルなクラス。基本を確認した 方にもおすすめです。
14:20 - 15:20 リリース&ピラティス 担当：AKI 運動量 2-3 カラダのこぼれをリリースし、ピラティス効果を 引き出す胸式呼吸を練習します。呼吸と連動させ ながら骨盤底筋などのインナーユニットを使い、 細かいカラダの使い方をマスターしましょう！	14:20 - 15:20 骨盤調整 担当：Linco 運動量 2-3 骨盤のゆがみを無理なく調整し、しなやかに 美しく若々しい姿勢を保つことを目的とした クラスです。	14:20 - 15:20 筋膜リリースプラス 担当：ちよえ 運動量 1-3 ローラーやボールを使用した筋膜リリースに、 ストレッチなどの動きを加えてさらに効果 を高め、カラダをトータル的にリセットする クラスです。	14:20 - 15:20 シェイプヨガ 担当：IKUKO 運動量 2-4 インナーマッスルを鍛えながら身体を安定さ せて使うことによって姿勢を美しく！気になる 部分のアウトも引き締めてメリハリボディ を目指すクラスです。	14:20 - 15:20 おなか美人 担当：KAE 運動量 2-4 シェイプされたスリムなお腹を目指すクラス。 お腹のトレーニングに加え、リンパエクササイズ やストレッチで、むくみもスッキリ流しましょう！	12:40 - 13:50 ていねいヨガ 担当：はるみ 運動量 2-3 足元から丁寧にポーズを積み上げて長めの キープで身体を馴染ませます。 ホールドによる刺激と、その先にある解放感 を味わってください。	12:40 - 13:50 ジェントルフロー 担当：こず恵 運動量 3-4 ゆっくりとした穏やかな流れの中でエネ ルギーと呼吸を感じましょ。体の声に耳を傾 けて心身のバランスを保っていきます。
16:30 - 17:40 アロマビューティー 担当：佐々木 運動量 2-4 健康的で女性らしい身体と心を整えるクラス。 アロマの空間で固まった身体と心をほくして 整え、鍛えていきます。	16:30 - 17:40 スタイルアップヨガ 担当：木実 運動量 3-4 姿勢を意識しながら呼吸と動作をつなげて 流れるように動き、芯から熱を感じるクラス。 ボディラインを美しく整えていく心地よい刺激 に目覚めましょ！	16:30 - 17:40 フローデトックス 担当：Linco 運動量 2-4 呼吸に合わせて動きで緩めながら、カラダと ココロをゆっくりほくしていきます。 じんわりフローで、硬くても諦めずしなやかに 動くカラダへ！	16:30 - 17:40 動的ストレッチ 担当：山口 運動量 3-4 一定のリズムの中で軽い反動を利用しながら ココロを繰り返すストレッチ。動きによって 温まった筋肉は岩盤の中でさらに柔軟性が 高まり、より可動域が広がります。	16:30 - 17:40 いやしの陰ヨガ 担当：今日子 運動量 1-3 適度なストレッチ状態を長くキープすることで 筋膜をリリースしてコリをほくします。 温マリクラスの相乗効果で、ココロとカラダ にたっぷり潤いを与えましょ！	15:00 - 16:10 ビューティーヨガ 担当：エスン 運動量 2-3 オリジナリティあふれるヨガで、いきいきと したココロ、しなやかに美しいカラダ作りを 目指すクラスです。	15:00 - 16:10 &ピラティス 担当：琴絵 運動量 3 深層筋を鍛えて美しい姿勢やバランスのと れたボディを作ることを目的としたクラス。ヨガ やポルドブラのエッセンスも加えて楽しく引き 締めましょ！
19:00 - 20:00 リンパデトックス 担当：KAORU 運動量 1-3 アロマテラピーで、心身のコリや疲れを癒します。 アーサナでアブローチした後はリンパマッサージ で老廃物をしっかり流しましょ。溜め込まない 美しく健康的なカラダ作りを目指します。	19:00 - 20:00 武術ストレッチ 担当：小田 運動量 2-3 武術における身体の使い方とケアをセットに した調整クラス。ヨガや筋トレ等のエクササイ ズとは一味違ったアプローチをお楽しみくだ さい。	19:00 - 20:00 夜のボディフロー 担当：舞 運動量 2 呼吸で体内を刺激しながらベーンシックなヨガ のポーズを組み合わせた動きで全身を動か します。一日の締めくくりにご自分のカラダに 集中し、修復するための一時間です。	19:00 - 20:00 月のヨガ 担当：ゆきみ 運動量 1-3 「月礼拝」を中心に、他アーサナにじっくり取 り組んでいきます。新しい夜の始まりにカラダ とココロを浄化して、月のような柔軟性と質 の高い睡眠時間を手に入れましょ。	19:00 - 20:00 やさしいヨガ 担当：咲 運動量 2-4 基本のポーズを丁寧にに行いながら自分と 向き合う時間です。ポーズの中の自身を觀察 しながらたっぷり動いて、週末に向けてリ レッスン！	17:20 - 18:30 ハタ 2 担当：sayoko 運動量 2-4 呼吸を意識に向けたアーサナで「今ここ」 を感じます。しなやかに美しいカラダ作りを 目指すクラスです。週末に向けてリ レッスン！	17:20 - 18:30 デトックス 担当：中島 運動量 3-4 ほどよく動いてデトックス効果を高めます。 週末にすっきり汗を流して新しい一週間に備 えましょ。
21:00 - 22:10 ゆっくり動くヨガ 担当：麻由 運動量 1-2 深い呼吸を頼りに丁寧に動くクラス。カラダ の感覚に意識を向けながら無理なく心地 よい場所を見つけていきます。	21:00 - 22:10 ナイトデトックス 担当：中島 運動量 2-3 一日の疲れと日々のストレスを汗と一緒に デトックス。すっきり排出してリフレッシュ しましょう。	21:10 - 22:10 メンズヨガ 60 担当： 第1・3水曜日 シャダよしこ 第2・4水曜日 麻由 第5水曜日 咲 メンズ専用60分クラス。 岩盤の温熱効果が内臓 にアプローチするので、 メタボリックが気になる 方にもオススメです。	21:00 - 22:10 ディープリラクゼーション 担当：ユキコ 運動量 2-3 アーサナを輪のように繋ぎ、ゆったり動く月礼拝で 深い呼吸を繰り返しながらカラダの隅々まで伸ば してほくします。後半は動きの余韻に身をゆだね て深いリラクゼーションへと進みます。	21:00 - 22:10 インドヨガ 担当：タルン 運動量 1-3 呼吸を大切にしながらヨガの基本的なポーズ を行い、リラクゼーションに導くクラスです。	20:00 - 21:10 メンズヨガ 70 担当： 第1土曜日 IKUKO 第2土曜日 Nana 第3土曜日 麻由 第4土曜日 Nana 第5土曜日 エスン メンズ専用70分クラス。 岩盤の温熱効果が内臓 にアプローチするので、 メタボリックが気になる 方にもオススメです。	19:40 - 20:50 温呼吸とアーサナ 担当：ユキコ 運動量 1-2 毎月1つのアーサナを課題に挙げ、正しく ポーズが取れるようレクチャーします。温空間 での深い呼吸と正確なポーズで、ブリーナの 流れを整え細胞を活性化ましょ。

レッスン + 岩盤時間

batubatuではすべてのレッスンをフリーの岩盤時間をご用意しています。
 岩盤浴効果の中でリラックスやストレッチなどご自身に合った内容で自由にご利用下さい。

